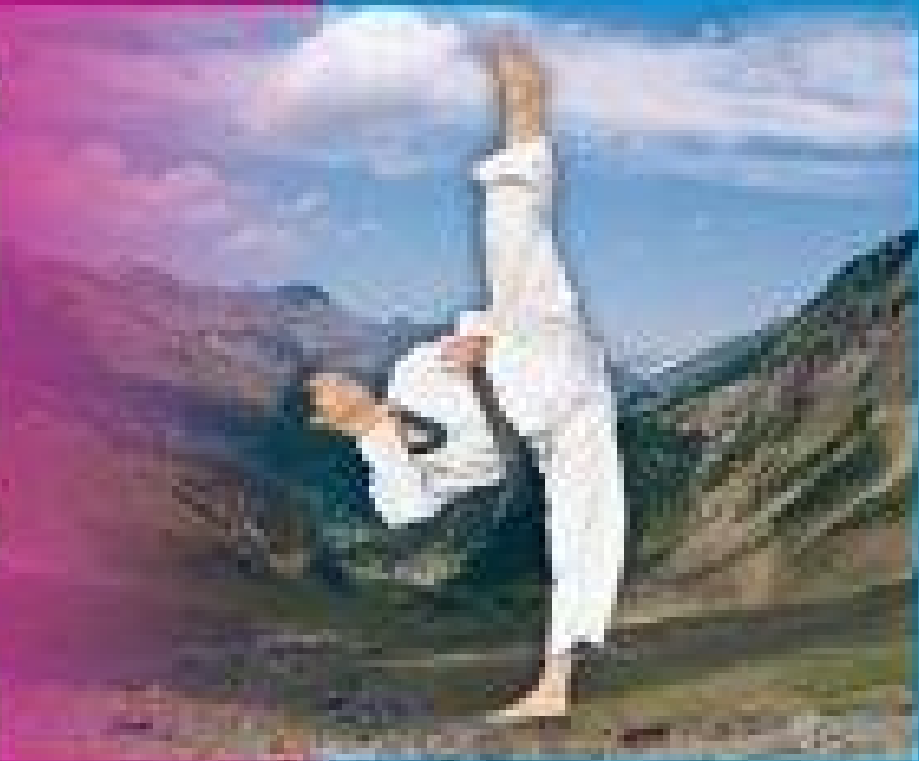


# ТХЭКВОНДО



ТЕОРИЯ  
И МЕТОДИКА



Учебник предназначен для использования в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, физкультурных техникумах. Новые подходы в области интерпретации техники и тактики тхэквондо, периодизации тренировочных нагрузок в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его в учебном процессе институтов и университетов физической культуры и спорта.

- [Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю. А. Шулики, кандидата педагогических наук Е. Ю. Ключникова](#)
  - 
  - [Введение](#)
  - [Часть первая. Тхэквондо как часть системы физического воспитания и профессиональной подготовки](#)
    - [Глава 1. Боевые искусства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки](#)
      - [1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности](#)
        - 
        - [1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта](#)
        - [1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта](#)
        - [1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта](#)
        - [1.1.4. Содержание физической культуры](#)
      - [1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений](#)
      - [1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки](#)
      - [1.4. Многофункциональность тхэквондо в системе физической культуры](#)
        - 
        - [1.4.1. Тхэквондо как система функционального развития](#)
        - [1.4.2. Тхэквондо как система спортивного совершенствования](#)
        - [1.4.3. Тхэквондо как система поддержания функциональной формы \(в том числе производственной\)](#)
        - [1.4.4. Особенности женского тхэквондо](#)
    - [Пожелание читателю](#)
    - [Контрольные вопросы](#)
  - [Глава 2. Краткая история возникновения и развития тхэквондо](#)
    - 
    - [Куккивон – всемирный центр тхэквондо](#)
    - [Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта](#)
    - [Развитие тхэквондо в России](#)
    - [Спортсмены сборной команды России – чемпионы и призеры официальных международных соревнований](#)

- Часть вторая. Техника и тактика тхэквондо
  - Глава 3. Классификация и терминология технических действий в тхэквондо
    - 3.1. Значение классификации в процессе развития и функционирования любого рода деятельности
    - 3.2. Начальные технические действия
    - 3.3. Основные технические действия
      - 3.3.1. Атакующие технические действия
        - 3.3.1.1. Классификация техники ударов руками
        - 3.3.1.2. Классификация техники ударов ногами
      - 3.3.2. Защитные технические действия
    - Контрольные вопросы
  - Глава 4. Технические действия в тхэквондо
    - 4.1. Начальные технические действия
      - 4.1.1. Дистанции и стойки
      - 4.1.2. Передвижения относительно противника (степы)
      - 4.1.3. Движения туловищем
    - 4.2. Атакующие действия (удары)
      - 4.2.1. Общие основы техники ударов руками
      - 4.2.2. Прямые удары
        - 4.2.2.1. Прямые удары в туловище ближней рукой (рис. 4.2.2.1)
        - 4.2.2.2. Прямые удары в туловище дальней рукой (рис. 4.2.2.2)
      - 4.2.3. Усиление удара шагом
    - 4.3. Атакующие действия (удары) ногами
      - 4.3.1. Общие основы техники ударов ногами
        - Техника выполнения прямых ударов ногами
        - Методика изучения прямых ударов ногами
        - Техника выполнения боковых ударов ногами
        - Методика обучения боковым ударам
        - Методика обучения боковым прямым ударам ногами
        - Техника выполнения задних ударов
        - Методика обучения задним прямым ударам
    - 4.4. Защита маневром
      - 4.4. 1. Защита маневром туловищем
      - 4.4.2. Защита передвижением по даянгу
    - 4.5. Контактная защита
  - Глава 5. Тактика в тхэквондо
    - 5.1. Состояние вопроса
    - 5.2. Классификация тактики боя
    - 5.3. Тактика маневренной атаки
      - 5.3.1. Тактика использования статокинематической ситуации
      - 5.3.2. Тактика использования маневра
      - 5.3.3. Комбинации ударов







## состояний тхэквондистов

- 10.1. Текущий педагогический контроль становления двигательных способностей тхэквондистов
- 10.2. Педагогический экспресс-контроль функциональных состояний тхэквондистов в процессе тренировок
- 10.3. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния тхэквондистов
- Контрольные вопросы
- Глава 11. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки
  - 11.1. Инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок
  - 11.2. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок
  - 11.3. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных нагрузок
  - 11.4. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средства мотивации к самосовершенствованию
  - 11.5. Теоретическая подготовка как средство повышения качества учебно-тренировочного процесса и становления культуры личности
  - Контрольные вопросы
- Глава 12. Основы многолетней психологической подготовки в тхэквондо
  - 
  - 12.1. Базисный компонент психологических качеств
  - 12.2. Виды психологической подготовки
    - 
    - 12.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности (чисто психологическая категория)
    - 12.2.2. Волевая подготовка
    - 12.2.3. Эмоциональная подготовка
  - 12.3. Этапы психологической подготовки
    - 
    - 12.3.1. Морально-этическая подготовка
    - 12.3.2. Волевая подготовка
  - 12.4. Психолого-педагогический контроль
  - 12.5. Особенности эмоциональной подготовки женщин в тхэквондо
  - Контрольные вопросы
- Глава 13. Многофункциональность процесса многолетней спортивной подготовки тхэквондиста
  - 
  - Контрольные вопросы
- Глава 14. Режим и гигиена тхэквондиста как средство достижения высокой спортивной формы
  - 14.1. Режим тхэквондиста
  - 14.2. Питание тхэквондиста
  - 14.3. Личная гигиена тхэквондиста
  - 14.4. Регулирование веса тхэквондиста

- [14.5. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность тхэквондиста](#)
  - [14.6. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо](#)
  - [14.7. Профилактика травматизма](#)
  - [Контрольные вопросы](#)
  - [Часть пятая Организационно-методические мероприятия в системе тхэквондо](#)
    - [Глава 15. Организация работы в секциях тхэквондо. Учет и отчетность](#)
      - [Контрольные вопросы](#)
    - [Глава 16. Организация и проведение соревнований по тхэквондо](#)
      - [16.1. Значение соревнований](#)
      - [16.2. Правила соревнований как спортивный закон](#)
      - [16.3. Формы, характер и способы проведения соревнований](#)
      - [16.4. Организация и подготовка соревнований](#)
      - [Контрольные вопросы](#)
    - [Глава 17. Организация и проведение летних лагерей и учебно-тренировочных сборов](#)
      - [17.1. Организация летних оздоровительных лагерей](#)
      - [17.2. Организация учебно-тренировочных сборов](#)
      - [Контрольные вопросы](#)
    - [Глава 18. Мероприятия по обеспечению массовости и сохранению контингента учащихся](#)
      - [18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств](#)
      - [18.2. Квалификационная оценка деятельности тхэквондистов](#)
        - [18.2.1. Повышение значимости технических категорий и оптимизация их состава](#)
      - [18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок](#)
      - [18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей](#)
      - [Контрольные вопросы](#)
    - [Глава 19. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь](#)
    - [Глава 20. Научные исследования в тхэквондо](#)
      - [Контрольные вопросы](#)
    - [Глава 21. Особенности деятельности преподавателей-тренеров по тхэквондо](#)
      - [Контрольные вопросы](#)
  - [Библиография](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
-

**Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю. А. Шулики, кандидата педагогических наук Е. Ю. Ключникова**  
**Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство**



Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Муе – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и

способы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

- Кибон доньчжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

- Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.

- Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

- Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

- Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Чем же привлекает к себе тхэквондо, в чем его огромная популярность? Как и почему тхэквондо стало олимпийским видом спорта.

Во-первых, для спортивного тхэквондо характерно и обязательно проведение соревнований. А для соревнований важно не только правильно определить победителя – очень важна безопасность участников. В ВТФ разработано и с успехом применяется защитное снаряжение, которое максимально защищает спортсмена и позволяет показать все элементы сложной техники. Также разработана стройная система правил, позволяющая более объективно определять победителя.

Во-вторых, заниматься тхэквондо можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости. Тхэквондо благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Занятия тхэквондо в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях давался прикладной (боевой) раздел тхэквондо, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты тхэквондо. Накладываясь на менталитет русского человека, у тхэквондистов развиваются культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружеский коллектив.

В зрелом возрасте занятия тхэквондо помогают поддерживать спортивную форму, сохранить высокий жизненный тонус и бороться с преждевременным старением.

Здоровые, сильные выпускники школы будут готовы с честью нести воинскую службу в рядах вооруженных сил, работать в силовых структурах.

В целом занятия тхэквондо и привлечение молодежи в спортивные секции поможет занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность, противостоять наступлению наркотиков. В этом году Всемирная федерация тхэквондо выступила с программой «Исключение наркотиков из всего мира». В программе примут

участие все члены Всемирной федерации тхэквондо, а это 166 стран мира. Суть программы – сбор анкетных данных (анкета анонимна) среди занимающихся тхэквондо. Ставится задача исследовать распространение наркотиков среди молодежи и роль тхэквондо в борьбе с применением наркотиков.

*Е. Ю. Ключников,*

*Президент Союза тхэквондо России,*

*член исполнительного комитета Европейского Союза Тхэквондо (ETU),*

*член исполнительного комитета Всемирной Федерации Тхэквондо (WTF)*

Настоящий учебник посвящен виду спорта, входящему в состав наиболее разнообразных развивающих видов физических упражнений, – тхэквондо.

Тхэквондо в мире – один из наиболее молодых олимпийских видов спорта.

Большая популярность тхэквондо объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разнообразным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

В определенный вид единоборств дети идут для того, чтобы научиться бороться или драться, ибо при любой системе воспитания эти действия во взаимоотношениях будут присутствовать. Обязательно (зачастую втайне от других) они будут мечтать о достижении высоких спортивных результатов, поскольку эти результаты являются средством занятия определенной социальной ниши, так необходимой каждому члену общества.

Но чемпион в весовой категории может быть только один, а претендентов – много. С первых квалификационных соревнований перед большинством учащихся возникает проблема несоответствия его возможностей уровню его притязаний. Многие ребята бросают занятия и идут по более легкому, но неверному пути, в процессе которого можно более «легко» выразить себя (например, податься в «панки», «скинхеды» или – еще легче – к наркоманам).

В интересах общества, в интересах как можно большего числа людей при постановке стратегической цели занятий тхэквондо должен возобладать ориентир на процесс технико-тактической подготовки тхэквондиста, воспитание в нем морально-этических норм поведения, становление его как физкультурника на всю жизнь.

Процесс этот длительный, и не обязательно всем и все время занимать призовые места, даже не обязательно участвовать в соревнованиях с жестким противоборствующим режимом. Необходимо только регулярно посещать занятия, периодически демонстрировать способность показать изученный двигательный материал в меняющихся ситуациях.

Лица, способные к противоборству, могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность. Остальные просто должны иметь возможность выполнять упражнения для своего организма с интересом, биологической и социальной пользой для себя и для общества в целом.

Главное должно заключаться в том, чтобы система позволяла заниматься тхэквондо как физической культурой в форме боевого искусства длительное время (возможно всю жизнь).

В этом вопросе всем тренерам необходимо уяснить, что перенапряжение функциональных резервов, особенно в раннем возрасте и в высококоординированных и ситуативных видах спорта, пагубно влияет и на уровень спортивных результатов, и на их долговечность.

Настоящий учебник содержит в себе материал, позволяющий представить себе весь объем системы физического воспитания через специфические упражнения боевого искусства – тхэквондо. Может быть, усвоение содержащейся в нем информации позволит в дальнейшем строить работу по тхэквондо с пользой для людей, заботясь о каждом человеке независимо от его текущих индивидуальных способностей. Может быть, за счет этого мы получим в будущем меценатов, не имеющих спортивных задатков, но имеющих возможность оказывать спонсорскую помощь, имея спонтанную любовь к данному виду физкультурной деятельности (в том числе и спортивной).

В данной работе даны все аспекты техники и тактики, учебной, тренировочной, воспитательной и организационной деятельности в ключе, который позволил бы усвоить все

эти виды работ, в целях обеспечения высокой массовости, высоких спортивных результатов, долговечности физкультурно-спортивной деятельности каждого занимающегося тхэквондо.

Преподаватель-тренер – это, прежде всего педагог, а педагогика – наука об эффективном обучении на основе оптимизации:

- содержания предмета (в данном случае техники и тактики тхэквондо);
- последовательности обучения;
- методики обучения и тренировки;
- методики педагогического контроля и коррекции становления мастерства;
- методики мотивации и стимулирования к активной деятельности в данной области.

Чтобы иметь способность обучать культуре движения, надо овладеть самому этими движениями в совершенстве их координационного исполнения и применения в соответствии с меняющейся ситуацией.

В этом аспекте мы попытались возвести смысловую систему во главу угла с максимальным учетом принципов педагогики.

Основной задачей учебника является переосмысление задач и методов подготовки в тхэквондо с доминированием идеи физической культуры и физического воспитания широких масс населения, реализация которой обеспечит и рост спортивного мастерства на мировом уровне, о котором мечтает преобладающее число граждан, считающих себя патриотами своей страны.

В некоторых главах настоящего учебника возможно повторение ряда теоретических положений, однако это не противоречит основному закону педагогики: «Повторение – мать учения» – избавляет читателя в ответ на ссылку возвращаться к вышеизложенному материалу.



**Часть первая. Тхэквондо как часть системы  
физического воспитания и профессиональной  
подготовки**

# **Глава 1. Боевые искусства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки**

## **1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности**

В связи с достижениями научно-технического прогресса уже необходимо трансформировать тезис Ф. Энгельса о том, что «Жизнь – это особая форма существования белковых тел», в тезис о том, что:

«Жизнь – это одна из конструктивно-энергетических форм проявления материи, заключающаяся в расширенном воспроизводстве высокомолекулярных, самоадаптирующихся (самонастраивающихся), преходящих (непостоянных) химических соединений»

Новые данные о воздействии на функции организма электромагнитных и других полей космической энергии свидетельствуют о том, что, расшифровывая этот тезис, нельзя ограничиться только химическими категориями.

*Этим определением охватываются понятия первопричинности изобилия жизненных форм и их многочисленности, факта того, что к размножению могут быть способны не только белковые тела и что эти тела способны адаптировать свои функции к изменяющимся условиям окружающей среды.*

Таким образом, если для самосохранения субъекта как минимум необходимо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и обязательно жестко конфликтной. Поэтому к выражению А. Н. Бернштейна (1991) о «великом конкурсе жизни» следовало бы добавить слово «беспощадный».

Жизнь человека подчинена единым законам живой природы. Основными из них являются:

- борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защиту от агрессора (хищника);
- борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;
- непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни и обеспечение способности к выживанию и продолжению генофонда.

### **1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта**

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что породило пагубную для человека как биологического существа проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести

неожиданных функциональных нагрузок на сердечно-сосудистую, нейрогуморальную системы организма, в том числе и перегрузок мозга, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому губительными.

Учитывая этот фактор, культурный человек должен, помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна), заниматься физической культурой как средством, стимулирующим все функциональные структуры перестраиваться для адаптации к как можно более высоким нагрузкам (П. К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура и спорт, копирующие природные реалии, являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В. К. Бальсевич, 1996 и др.), выполняя функции:

- развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности;
- средства здорового образа жизни;
- укрепления адаптивных функций и снижения опасности эпидемий;
- реабилитации ослабевающих функций.

На восходящем витке жизни (до 22–30 лет) организм должен получать нагрузку для оптимального развития заложенных функциональных возможностей.

В то же время организм не должен подвергаться необоснованным стрессам (доходящим до масштаба дистресса), что в значительной степени обеспечивается ведением здорового образа жизни.

На всех этапах жизни оптимальные физические нагрузки позволяют организму поддерживать его защитный тонус.

Далее в процессе старения необходимо поддержание оптимальных для этого возраста нагрузок, чтобы не спровоцировать раннюю атрофию.

**Таким образом, физическая культура – это общественное явление, представляющее собой органическую часть общей культуры общества как совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.**

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостаза, а также ограждение себя от внешних разрушающих сил).

Итак, недогрузка функциональных структур организма приводит к их разрушению и дальнейшей неспособности к оптимальной адаптации.

С другой стороны, перегрузка также приводит к их разрушению, что выдвигает проблему обеспечения соответствия индивидуальных функциональных резервов предъявляемым функциональным (вегетативным, сенсомоторным, психомоторным и интеллектуальным) нагрузкам.

Избыточная адаптационная энергия индивида зачастую вступает в конфликт с окружающим сообществом, что выдвигает проблему направления ее в безопасное русло.

### **1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта**

При отсутствии естественных для дикой природы экстремальных средовых и социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и

жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество нереализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности и устоев общества.

Изолированное общество не может копировать взаимоотношения в природе, значительная часть которых решается силовым способом, но глубинные инстинкты (ОНО и Я) часто вступают в противоречие с социальными устоями цивилизованного общества. Таким образом, возникает необходимость выхода этой нереализованной специфической энергии, и значительная часть людей, которых общество не смогло социально воспитать, пытается направить ее против более слабых, не организованных между собой индивидов или вообще против общественных устоев.

По З. Фрейду, «Эрос» (любовь в широком аспекте) и «Тэлос» (разрушающие силы) существуют в человеке как силы, побуждающие к действию.

Причем, по данным социологических исследований (В. Свинцов, 1994), 31% исследованных людей относятся к альтруистам (добрым людям), 24% людей относятся к «зверям» и 45% – к группе «открытых добру».

Отсюда следует, что 45% людей нуждаются в социальном воспитании во избежание возможности их перехода в группу неисправимых «зверей».

Причем следует заметить, что, по данным этих же исследований, алкоголь лишает значительную часть представителей «открытых добру» этого качества и делает черствыми к страданию «ближнего». Естественно, что действие наркотиков в этом аспекте еще более опасно.

Зачастую мы узнаем, что дети интеллигентных и зажиточных родителей попадают в банды. Причем их никто туда не тянет. Они этого хотят сами. В чем дело? Дело в желании занять социальную нишу, обеспечивающую ему безбоязненное существование, и он находит ее в сближении с теми, кого боится.

Подростки и юноши, занимающиеся в спортивных секциях по этому социальному мотиву, в криминал не попадают по трем причинам:

- абсолютная занятость интересной деятельностью;
- возможность реализовать инстинкт самоутверждения или самовыражения;
- наличие своей, но не криминальной «стаи», которая может тебя защитить от агрессоров.

В проблеме удержания асоциальных инстинктов, в развитии социально коммуникативного поведения действительно большая роль принадлежит физической культуре и спорту.

Физическая культура и особенно массовый спорт являются средством направления избыточной адаптационной энергии и агрессивности в безопасное для общества русло. Эта роль обусловлена тем, что спорт в значительной мере копирует психобиологические стрессы и безвредно для общества утоляет инстинкты самовыражения, самоутверждения и агрессии, поскольку приучает благодаря соревновательным условиям решать конфликтные ситуации мирным путем.

### **1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта**

Спорт стимулирует повседневный контроль уровня функциональной подготовленности.

Спорт является средством объективной оценки качества учебных программ и методики функциональной и технико-тактической подготовки в спортивной, производственной, служебной деятельности.

Спорт удовлетворяет биологическую потребность в физических и психических стрессах.

Уместно обратить внимание на тот факт, что большинство детей любят смотреть или читать «ужастики», а вся кинематография кормится за счет боевиков и фильмов ужасов, что свидетельствует об их высокой востребованности у взрослого населения, о наличии глубинной готовности организма противостоять стрессам такого рода и наличием дискомфорта при их отсутствии.

К сожалению, наличие таких «произведений» воспитывает молодежь с непредсказуемым поведением, выводя его на подсознательный уровень.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств снятия социально-психологической напряженности (Ю. А. Шулика и др., 2002).

Однако необходимо повториться на тот счет, что руководство федераций некоторых видов спорта (футбол, единоборства) не учитывают морально-этического фактора соревновательных зрелищ на уровне высшего спортивного мастерства и не заботятся об обеспечении воспитательного фактора в процессе соревнований, чем наносят незаметный, но значительный вред человеческому обществу, воспитывая в людях звериные инстинкты (возьмем, к примеру, хулиганство футбольных болельщиков и т. д.).

#### 1.1.4. Содержание физической культуры

Физическая культура функционирует в обществе в различных формах, к числу которых относятся:

- гигиена и режим дня (всегда, везде, для всех);
- *развивающая физическая культура* (для растущего организма);
- *поддерживающая физическая культура* (для сформировавшегося организма);
- *реабилитационная физическая культура* (для снятия стрессовых нагрузок);
- *лечебная физическая культура* (для восстановления после болезни);
- *корректирующая физическая культура* (для ликвидации функциональных аномалий);
- *физическое воспитание* (процесс, направленный на физическое развитие, воспитание навыков и привычки здорового и активного образа жизни);
- *массовый спорт* (общественное движение, обеспечивающее развитие, поддержание физических кондиций и двигательных умений в форме товарищеского соперничества);
- *спорт высоких достижений* (процесс, направленный в конечном итоге на рекламу спорта, на проверку качества постановки физического воспитания и физической культуры в общественных макрообъединениях, в результате чего он превратился в средство политики и нуждается в социально-педагогической корректировке);
- *прикладной спорт* (обеспечивает специфическую профессиональную, функциональную подготовку работников различных профессий);
- *профессиональный спорт* (выполняет зрелищную функцию, пока в нашей стране не имеет достаточной рекламной составляющей и зачастую приобретает антипедагогическую форму).

Поскольку физическое воспитание является системой, обеспечивающей физическое и

нравственное воспитание подрастающего поколения, как правило, эту функцию берет на себя государство. Физическое воспитание осуществляется в детских садах, в школе, в вузах, в ДСШ.

Массовый спорт также является средством физического воспитания, однако после распада СССР и всей присущей ему государственной системы эту функцию все в большей мере вынуждено брать на себя общество и от уровня его самосознания и уровня материальных возможностей зависит эффективность самой главной составляющей физической культуры массового спорта.

Спорт является действенной частью физической культуры благодаря соревновательности, мотивирующей к более активной деятельности, и стимулирует к преодолению физических нагрузок.

Спорт благодаря конфликтности ситуаций и необходимости решать их цивилизованным путем (при соблюдении определенных ограничивающих правил) способствует воспитанию социального поведения.

Однако со времен изречения П. Кубертена «О спорт, ты – мир» в связи с рядом социально-экономических изменений в мировом сообществе спорт, особенно на межгосударственном уровне, стал копировать условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1963).

Действительно, физическая культура, включив в свой состав спорт, создала внутри себя диалектическую противоположность.

Большая часть молодых людей стремится заниматься спортом как средством реализации избыточной адаптационной энергии, как средством самоутверждения и самовыражения. Но далеко не все могут быть первыми в избранном виде спортивной деятельности, что ущемляет чувство собственного достоинства. Продолжение занятий без достижения желаемых вершин устраивает далеко не всех. Поэтому большинство подростков и юношей бросает спорт, в то время как именно они должны продолжать занятие им, но в пределах, доступных каждому как по индивидуальной энергетике, так и по мере производственной загруженности. Ведь основная масса людей должна участвовать в производстве материальных благ и только незначительная их часть может себе позволить заниматься спортом профессионально. Но в этом случае спорт будет для них являться средством к существованию, а для других – зрелищем. Как видно, профессиональный спорт – не самое главное. Главное, чтобы все люди занимались физической культурой и спортом – и как можно дольше (с различной степенью затраты функциональных резервов).

### **Формы физической культуры (ФК)**

Государственная система физического воспитания (ясли, детсады, школа, техникумы, вузы).

Государственная система организации ФК и спорта (спорткомитеты).

Ведомственная система организации ФК и спорта (спортивные общества).

Ведомственные и частные системы физического воспитания (ясли, детсады, школы, клубы и пр.).

Самодетельные физическая культура и спорт.

## **1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и**

# Физкультурно-спортивных упражнений

Виды деятельности человека вообще и в том числе виды физкультурно-спортивной деятельности можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996) (схема 1.2.1).

Схема 1.2.1

## Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта)

Сферы	Мотивационная	Условий соперничества	Функциональной нагрузки	
			сенсомоторная	энергетическая
1.	На преодоление	1. Неконтактные, поочередные	1. Программно-кондиционные	Скоростно-силовые, анаэробные
		2. Неконтактные, параллельные	2. Программно-кондиционные	Аэробные (на выносливость)
2.	На демонстрацию (артистичность)	3. Неконтактные, поочередные	3. Программно-координационные	Аэробно-анаэробные
		4. Неконтактные, коллективные	4. Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	5. Неконтактные	5. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		6. Неконтактные, командные	6. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		7. Контактные, командные	7. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		8. Жестко-контактные	8. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	9. Полуконтактные (ударные)	9. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		10. Контактные (борьба)	10. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		11. Смешанные	11. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	12. Содружество	12. Программно-ситуационные	Аэробно-анаэробные
		13. Условно-контактные	13. Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		14. Неконтактные	14. Координационно-операционные	Аэробные
		15. Неконтактные	15. Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности. Для каждого блока видов деятельности характерны особенности функциональных нагрузок, развивающих, а в случае их непомерности разрушающих организм человека.

В преодолевающих видах спорта основная нагрузка ложится на опорно-мышечный аппарат и вегетативные функции.

В демонстрационных видах нагрузка ложится на опорно-мышечный аппарат и сенсомоторный аппарат управления сложнокоординатными движениями.

В спортивных играх – на все перечисленные системы и на работу механизма сенсомоторных коррекций в ситуативных условиях игры, что является наиболее утомляющим при желании адаптировать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющейся кинематической и динамической обстановкой. Кроме этого, в командных играх усложняется вопрос организации взаимодействия в коллективе.

В единоборствах к вышеперечисленным факторам сложности прибавляется фактор высокой психострессорности поединка.

Как видно, наиболее сложным и функционально тяжелым видом деятельности являются единоборства.

Единоборства являются составной частью боевых искусств и, как видно на схеме, эти боевые искусства ни к какому классификационному блоку непосредственно не относятся.

### **1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки**

В трех перечисленных выше биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «Великого конкурса жизни» (А. Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение, что материальное изобилие снимет эту проблему. Мнение это ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спонтанного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции независимо от уровня жизни появляется определенный процент агрессоров-захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с его законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения необходимо умение защитить себя в основном от назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам с присущим им инстинктом самоутверждения приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь своих близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно на первый взгляд необъяснимое стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах.

Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.



**Боевые искусства** включают в себя широкий круг необходимой в бою деятельности (схема 1.3.1).

Схема 1.3.1

### Классификация видов боевых искусств

Виды действий	Состав действий
Маневр	Передвижения на местности
	Преодоления различных препятствий
	Управление различными видами транспорта
	Десантирование
Фортификация	Шанцевые работы
	Маскировка
Дистанционное воздействие	Наблюдение
	Стрельба из коллективного оружия
Ближний бой	Стрельба из индивидуального огнестрельного оружия
	Действия холодным оружием
	Метание холодного оружия и подручных средств
	Метание взрывных устройств
Непосредственное воздействие	Ударно-контактные, орудийные (все виды фехтования, включая штыковой бой)
	Ударно-контактные, безорудийные (руконожный бой)
	Полно-контактные (все виды борьбы)
Адаптация	Экологическая
	Психологическая
	Санитарно-медицинская защита
	Социально-психологическая

В них, кроме непосредственного взаимодействия с противником, включаются: боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, стрельба из различных видов оружия, система выживания.

Как правило, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником.

Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят:

- одиночные, демонстрационные упражнения (ката в каратэ, пхумсэ в тхэквондо и т. д.);
- условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэдо, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений;
- единоборства (противоборства).

Таким образом, в состав боевых искусств из всего перечня видов деятельности (схема 1.2.1) входят действия (упражнения):

- демонстрационно-артистические (одиночные упражнения ушу);
  - координационно-операционные (условно-контактные упражнения айкидо, специальных разделов дзюдо, каратэдо, самбо);
- единоборства (жесткоконтактные упражнения).

## **1.4. Многофункциональность тхэквондо в системе физической культуры**

С ростом технической оснащенности человеку зачастую нет надобности овладевать ранее ценными двигательными умениями и навыками, а все увеличивающийся поток (зачастую избыточной и ненужной) информации отвлекает значительную часть энергии. В результате наблюдается снижение двигательной активности значительной части детей и молодежи. Если к этому прибавить увеличение числа детей, рождаемых с вегетативными отклонениями здоровья, то количество людей, способных заниматься физической культурой в ее спортивном варианте, постепенно снижается. Значительно увеличилось число людей, любящих смотреть соревнования, но не желающих в них участвовать.

Наличие телевизоров усугубило проблему. Если раньше на периферии люди с удовольствием смотрели соревнования на первенство района и города, то в настоящее время этот масштаб уже никого не устраивает. Все хотят смотреть выступления спортсменов высокого класса.

Высокий уровень притязаний и относительно низкий уровень функциональных возможностей у значительной части людей приводит к положению, когда можно реализовывать свой инстинкт самовыражения (и даже самоутверждения) путем сверхактивного «боленья» на соревнованиях.

Пока в сознании большей части людей спорт представляется только как соревнования, эту тенденцию активно проповедуют и средства массовой информации.

Большой вред физической культуре народа нанесла спортивная псевдонаука, в которой внимание тренеров концентрировалось на отборе перспективных кандидатов в сборные команды и принижалась роль массовой физической культуры и спорта.

Каждый вид двигательной деятельности человека, направленной на развитие или поддержание его функциональных возможностей, должен сочетать в себе все ее формы, и они (эти формы) должны использоваться в течение всей жизни, но в зависимости от:

- возраста;
- меры индивидуальной энергетической обеспеченности;
- задач, поставленных перед человеком в возрасте развития;
- задач, стоящих перед человеком в зрелом возрасте;
- служебных задач.

Поскольку тхэквондо является частью системы физического воспитания, его нельзя ограничивать только чисто спортивными проблемами завоевания одним человеком (в каждой весовой категории) чемпионского титула. Тхэквондо должно стать эффективной системой физического развития для больших масс людей и продления их физической дееспособности.

### **1.4.1. Тхэквондо как система функционального развития**

Обратимся к олимпийскому лозунгу: «Важно не место, а участие». Действительно, далеко не все могут удовлетворить свои социально-биологические амбиции и стать чемпионами. Чемпионом может стать только один в каждой из определенного числа весовых категорий. Имеет место большее разочарование проигравшим не среди аутсайдеров, а среди призеров, которые были так близки к званию чемпиона. Многие бросают заниматься спортом

только лишь по причине проигрышей на соревнованиях. Выходит, что тхэквондо или любым другим видом спорта должен заниматься только тот, кого природа одарила функциональными задатками. Остальным в нем делать нечего? Но ведь спорт является наиболее действенной частью физической культуры потому, что в этой системе есть возможность объективно зарегистрировать достижения по сравнению с прошлыми результатами, то есть проверить эффективность используемой системы занятий.

Как же сделать так, чтобы занятое место не влияло на желание продолжать занятия избранным видом спорта?

Если основной посылкой к занятиям физической культурой принять личную прибавку в качестве функциональных возможностей или их сохранение после окончания биологического роста, то занятое место не является самым главным. В тхэквондо вполне успешно может использоваться такая посылка.

Успешно заниматься, имея идеальные задатки, может и дурак. Гораздо труднее продолжать заниматься без задатков или при невозможности полностью отдавать себя спорту. Что бы мы в дальнейшем ни говорили о функциональной подготовке тхэквондиста, необходимо делать сноску на функциональные механизмы лиц, не вполне готовых к тхэквондо в данный период.

Тхэквондо – интересный вид физической деятельности, и поэтому, если не гнаться за высшими достижениями (уделом немногих), а использовать его в целях собственного функционального развития и поддержания формы, им может заниматься практически каждый. Все зависит от поставленных задач и методов организации занятий.

Если начать правильно заниматься тхэквондо в период 2-го детства без превалирования перспективы на участие в соревнованиях и на обязательное занятие призовых мест, то к периоду полного созревания можно будет добиться и оптимального физического развития, и оптимального для субъекта владения сенсомоторикой и прикладными для жизни навыками самообороны.

Естественно, что в этот период должны быть и соревнования, но это не самоцель. Главное в массовом тхэквондо – регулярные занятия, стремление к разностороннему физическому и духовному совершенствованию, к овладению всем богатством техники и тактики тхэквондо как любимого вида деятельности. Причем главное – не побить кого-нибудь, а искусно обыграть противника, не дать ударить себя.

Таким образом, **массовое тхэквондо** является основной формой тхэквондо.

Все остальные формы тхэквондо являются производными, базирующимися на технико-тактической, физической и психологической подготовке в соответствии с программой многолетней подготовки тхэквондиста.

#### 1.4.2. Тхэквондо как система спортивного совершенствования

В период бурного физического развития природа требует проявления большей энергии и реализации инстинкта самоутверждения, противоборства. Поскольку мы живем не в дикой природе, общество придумало правила соревнований для ограничения такой конфликтной деятельности. В соответствии с этими правилами соревнований и ведется технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка для успешного участия в них.

Чувство соперничества, борьбы за лидирующее положение в группе является биологически предопределенной потребностью молодого человека. Поэтому спорт с его соревновательной системой является наиболее приемлемой формой деятельности в

молодости.

Таким образом, система **спортивного совершенствования** является основным средством физического воспитания и физического развития **в данном периоде жизни**.

Однако далеко не все могут достичь желаемых вершин, но это не значит, что после первого поражения следует бросать тхэквондо. Есть категория людей, которые идут на соревнования со словами: «Попробую, а если не получится – брошу». Наверное, надо подходить к этой проблеме по-другому: «Попробую, а если не получится – буду заниматься более настойчиво». Далеко не все люди одинаковы по функциональным возможностям, далеко не все развиваются в одно и то же время. Не всем дано быть чемпионами. Но и не обязательно всем быть чемпионами. Ведь физкультурно-спортивная деятельность является только частью культуры общества, а культура вообще является частью человеческой деятельности тогда, когда она обеспечена материально. Стало быть, главным является производство материальных благ.

Каждый человек должен участвовать в производственном процессе и по мере возможности выделять время и энергию на всестороннюю двигательную деятельность, позволяющую развиваться и поддерживать свои двигательные качества. Конечно же, человек, увлеченный данным видом деятельности и имеющий возможность показать в ней высокий результат, может избрать себе путь работника данной сферы – стать тренером-преподавателем. Но надо создать такую систему оценки физкультурно-спортивной деятельности вообще и в единоборствах в особенности, чтобы люди других профессий могли заниматься избранным видом спорта и после периода юношества.

#### **1.4.3. Тхэквондо как система поддержания функциональной формы (в том числе производственной)**

Пик биологического развития в среднем для лиц, активно не занимающихся физической культурой, ограничен сроком в 20 лет (В. К. Бальсевич, 1996). Для активно занимающихся физической культурой этот срок – 30 лет. Трудно сказать, что влияет на эти сроки. То ли занятия физической культурой продлевают срок роста функциональных качеств, то ли активно заниматься физической культурой могут те, у кого генетически предопределен такой режим развития.

Главное заключается в том, что регулярные занятия физическими упражнениями заставляют организм адаптироваться к нагрузкам, что и обеспечивает вегетативно-энергетическую и моторную дееспособность.

Если деятельность человека связана с необходимостью организовывать сложно-координационные действия в меняющихся ситуациях, то роль регулярных занятий с нагрузкой на сенсомоторные функциональные системы организма трудно переоценить.

Поэтому лица, закончившие по возрасту занятия со спортивной направленностью, должны плавно переходить к занятиям постоянно действующим профессиональным тренингом, для того чтобы как можно дольше сохранять профессиональную форму (например, работники правоохранительной сферы). На Западе эта форма продолжения физической активности называется «фитнесом», что с успехом перенесено и в нашу терминологию (fit – «годный», «быть в пору»).

Наиболее оптимальный путь к этой системе:

- снижение нормативных требований;
- исключение соревновательной системы оценки качества подготовки;

- переход на систему зачета технической подготовленности и т. д.;
- использование неконтактного, игрового тхэквондо.

#### **1.4.4. Особенности женского тхэквондо**

Конечно же, единоборства не идеальная система физического развития и сохранения физических и функциональных кондиций для женщины. Однако этот факт имеет место, и прятаться от него не имеет смысла. Гораздо лучше вникнуть в эту проблему и не допустить механического переноса всех нормативных требований классического тхэквондо на женскую физиологию.

С одной стороны, в связи с урбанизацией общества женщина неизбежно подвергается маскулинизации (мужеподобию). Вначале этот феномен ограничивается более активным и агрессивным поведением. Вторая мировая война привлекла к овладению мужскими профессиями многих женщин, что в дальнейшем закрепилось. Пресловутая «свобода» женщины обернулась несвободой. Теперь женщина не только «хранительница очага», но и «добытчик» по совместительству. Мужчина с удовольствием отодвигается на задний план. Происходит это потому, что в течение «Новой истории», когда в войнах стало применяться огнестрельное оружие, в боях побеждали не самые сильные. Пули (тем более снаряды) не выбирали слабых. Они уничтожали всех, кто был послан на войну, а на войну посылали самых пригодных. Таким образом, остались в живых не самые лучшие представители мужской половины.

В этой связи женщине приходится прикладывать усилия для поиска партнера для будущей семьи. На дискотеках партнера можно найти, но в основном для совместного курения «травки» или приема «экстези». Умную женщину это не устраивает. Она идет туда, где есть настоящие мужчины, – в секции единоборств.

Есть среди женщин и настоящие бойцы (по молодости), желающие приобрести спортивную славу. И это не возбраняется, но тренеры по тхэквондо (пока что в основном мужчины) должны с биологических позиций подходить к этой проблеме и организовать тренировочный процесс в щадящих режимах, максимально учесть функциональное отличие женского организма.

#### **Пожелание читателю**

Чтобы быть профессиональным педагогом-тренером по тхэквондо, необходимо изучить все главы данного учебника независимо от текущих предпочтений различных тем, поскольку дальнейшая тренерская деятельность может предъявить несколько неожиданные проблемы.

#### **Контрольные вопросы**

1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта.
2. Социологические аспекты ФК и спорта.
3. Педагогические аспекты ФК и спорта.
4. Формы физической культуры.
5. Функциональная характеристика видов деятельности человека с позиций спортивных упражнений.
6. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической культуры.

подготовки.

7. Сравнительная характеристика спортивных единоборств в перечне видов спортивных упражнений.

8. Сравнительная характеристика видов спортивных единоборств.

9. Особенности массового тхэквондо.

10. Особенности тхэквондо высших спортивных достижений.

## Глава 2. Краткая история возникновения и развития тхэквондо

История тхэквондо начинается около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями.

В конце I века до н. э. на территории современной Кореи существовало три государства: Когурё, Пэкче и Сила. Предполагается, что уже в этот период начали формироваться различные системы боя, послужившие прообразами современного тхэквондо. В частности, субак, тхэккен, чхарёк, оренквон, юсиль и др.

Основным историческим документом, отражающим знания древних корейцев о боевых искусствах, является трактат «Муеботхончжи», созданный в 1790 году выдающимся корейским ученым и государственным деятелем Ли Донму. Трактат содержит описание различных систем боя с оружием, а также отдельные методы кулачного боя.

В XVII–XIX вв. боевые искусства Кореи практически не развивались: некоторые из них были позабыты, качественный уровень других снизился. В 1910 году Корея стала составной частью Японской империи, и во все сферы жизнедеятельности корейцев стали привноситься японские традиции. Не стали исключением и боевые искусства – доминировавшее когда-то китайское влияние сменилось не менее сильным японским. Наибольшую популярность в Корею приобрели дзюдо и кэндо, под термином «юсиль» стали понимать дзю-дзюцу, а видоизмененная техника монахов-отшельников, практиковавших «мягкое искусство» (юсиль), получила название «кидо» («путь энергии»).

После освобождения Кореи в 1945 году национальные боевые искусства вышли из подполья, но традиция их передачи была утеряна, поэтому развивалось большое количество родственных направлений со схожим техническим арсеналом, у которых отсутствовали философские принципы и духовная основа. После Корейской войны 1950–1953 гг. в обществе возникла идея создания единого национального боевого искусства, которое стало бы символом духа нации. Реализовал эту идею генерал Чхве (Чой) Хон Хи в 1955 году. Новое боевое искусство было создано на базе традиционных корейских видов борьбы субак и тхэккен с использованием элементов каратэ, которое создатель стиля изучал в Японии. Корейское национальное боевое искусство стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти послевоенных школ, и получило название «тхэквондо» – «путь руки и ноги», или «путь ноги и кулака». Сегодня тхэквондо – современный вид спорта и боевое искусство, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания. В 1972 году Чхве Хон Хи перевел штаб-квартиру созданной им в 1966 году Международной федерации тхэквондо в Торонто (Канада), покинув Сеул. В результате название стиля стало звучать на западный манер (таэквондо), чтобы отличаться от южнокорейского аналога, а границы влияния Международной федерации тхэквондо (ИТФ) сузились. Тем временем развитие тхэквондо в Южной Корее успешно продолжалось. В ноябре 1972 года был открыт центр исследования и популяризации тхэквондо «Куккивон» в Сеуле.

Он осуществляет официальное присвоение данов и выдачу сертификатов, подготовку инструкторов, ведет хронику рекордов тхэквондо, издает учебные пособия и выпускает учебно-методические видеofilьмы.

### Куккивон – всемирный центр тхэквондо

30 ноября 2007 года исполнится 35 лет с момента основания Куккивона. Почти 35 лет прошло с того дня, когда в южной части Сеула, на родине тхэквондо, был открыт этот центр

в целях пропаганды и развития тхэквондо во всем мире. Строительство здания, в котором был расположен Куккивон, началось 19 ноября 1971 года и было завершено 30 ноября 1972 года. А уже с 25 по 27 мая 1973 года Куккивон принимал Первый чемпионат мира по тхэквондо. С момента создания Всемирной Федерации тхэквондо (28 мая 1973 года) Куккивон является официальной штаб-квартирой этой организации. Первый президент Куккивона доктор Ким Ун Ён является также и первым президентом Всемирной федерации тхэквондо. Во многом благодаря его заслугам, знаниям и опыту работы в Олимпийском движении (на протяжении многих лет он представлял Республику Корея в Международном олимпийском комитете) одна из пяти дисциплин тхэквондо – спортивный поединок (кйоруги) стала полноправным членом семьи олимпийских видов спорта. На XXVII Олимпийских играх в Сиднее тхэквондо впервые стартовал в официальной части программы.

Основными задачами Куккивона с момента основания и по сегодняшний день являются:

- Подготовка инструкторов тхэквондо. Для этого в структуре Куккивона создана Всемирная академия тхэквондо (World Taekwondo Academy).
- Аттестация на мастерские степени (пхум и дан) тхэквондистов всего мира.
- Проведение научных исследований в области тхэквондо.

Каждый претендент на получение мастерской степени перед экзаменом должен внести определенную сумму денег на счет Куккивона. Эти деньги затем направляются на дальнейшее развитие тхэквондо в мире. Программа аттестации на ученические (гып) и мастерские (пхум, дан) степени, разработанная Куккивоном, предусматривает объем знаний, умений и практических навыков, которыми должен овладеть каждый занимающийся в соответствии с учебным планом тренировочных занятий и длительностью своего обучения. Программа аттестации на мастерские (пхум или дан) степени четко определена Положением об аттестации Куккивона (Kukkiwon Regulations for Promotion Tests) и унифицирована во всем мире. Программа аттестации на ученические степени (гып) предоставляет возможность каждому инструктору вносить определенные изменения и самостоятельно определять требования к аттестации для своих учеников. При этом, как правило, основное ядро программы остается неизменным и общим практически для всех серьезных школ тхэквондо во всем мире. Необходимо отметить, что юридическое и моральное право принимать экзамены на любой (даже 10-й) гып имеет только инструктор с квалификацией не ниже 4-го дана и при наличии сертификата инструктора тхэквондо (taekwondo instructor), выданного Куккивоном или национальной федерацией тхэквондо, которая официально представляет Куккивон в своей стране. Это требование зафиксировано в статье 20 Положения об аттестации Куккивона (Kukkiwon Regulations for Promotion Tests, article 20), которое является единственным нормативным документом, регулирующим порядок проведения аттестаций для всех без исключения национальных федераций тхэквондо, входящих в WTF. В корейских школах тхэквондо очень часто молодые инструкторы, имеющие не очень высокий дан (как правило, 4-й и 5-й, иногда 6-й), приглашают для аттестации своих учеников более старших и опытных мастеров с более высоким даном. После экзамена при заполнении гып-сертификата в этом случае ставятся две подписи. Данная традиция позволяет представителям разных поколений ощущать духовную связь друг с другом, укрепляет преемственность в воспитании истинного и непоколебимого духа боевых искусств, повышает морально-этический и социальный статус тхэквондо не только как вида спорта, но и как системы морально-этических и духовных принципов тренировки.



# ОБЛАДАТЕЛИ МАСТЕРСКИХ СТЕПЕНЕЙ ПХУМ И ДАН В СТРАНАХ МИРА

Общее количество	5328247	2063436	1294795	592040	162461	3264811	2810324	266425
Страна	Общее	Сумма пхум	1 пхум	2 пхум	3 пхум	Сумма даны	1 дан	2 дан
1 Корея	5030817	1984578	1224748	584033	161709	3046239	2658677	224439
2 США	112161	48556	42829	5160	531	63605	44022	12093
3 Тайвань	34533	147	103	39	4	61152	42419	8554
4 Канада	13968	4495	3942	496	53	9473	6736	1708
5 Мексика	9738	3531	3373	154	4	6207	4817	875
6 Германия	8113	1247	1108	127	12	6866	4422	1386
7 Австралия	8009	2234	1907	303	22	5775	3496	1231
8 Малайзия	5982	1704	1686	18	0	4278	3492	529
9 Марокко	5801	533	487	45	1	5268	4065	861
10 Англия	4710	1322	1151	157	12	4126	3130	671
11 Испания	4250	150	138	12	0	4100	3117	661
12 Китай	4118	846	702	120	24	3272	2394	478
13 Франция	3956	246	232	13	1	3710	2565	787
14 Иордания	3574	1162	986	157	16	2412	1722	428
15 Россия	3170	924	776	141	7	2246	1697	352
16 Нидерланды	2729	479	391	84	3	2251	1576	497
17 Греция	2723	867	823	42	2	1856	1327	321
18 Бразилия	2445	232	224	7	1	2213	1766	268
19 Аргентина	2363	459	433	24	1	1904	1299	375
20 Индонезия	2348	114	105	8	1	2234	1615	361
21 Дания	2035	117	110	7	0	1918	1149	459
22 Гонконг	1873	197	168	29	0	1676	1072	366
23 Индия	1854	234	226	7	1	1620	1240	254
24 Турция	1721	394	346	40	8	1327	924	245
25 Япония	1645	597	449	141	7	1048	751	181
26 Таиланд	1568	526	482	43	1	1042	765	191
27 Саудовская Аравия	1434	243	226	16	1	1191	846	215
28 Вьетнам	1303	256	204	51	1	1047	389	289
29 Австрия	1269	123	110	11	2	1146	753	211
30 Филиппины	1113	303	282	20	1	810	662	107
31 Норвегия	1055	113	107	6	0	942	663	179
32 Италия	1050	106	93	11	2	944	583	172
33 Бельгия	1011	95	71	23	1	916	547	205
34 Хорватия	981	263	244	19	0	718	459	148
35 Швеция	941	54	47	6	1	887	623	145
36 Иран	817	56	53	3	0	769	385	130
37 Португалия	747	51	47	4	0	696	459	137
38 Тунис	693	28	28	0	0	665	505	116
39 Египет	583	78	66	11	1	505	315	99
40 Югославия	574	111	101	10	0	463	339	82

118159	45755	16889	4515	1771	705	263	5
3 дан	4 дан	5 дан	6 дан	7 дан	8 дан	9 дан	10 дан
102453	40125	14600	3641	1448	639	212	5
4559	1760	710	279	110	40	32	0
3260	447	227	151	32	3	0	0
597	249	128	30	14	7	4	0
302	131	63	16	1	0	2	0
639	276	105	33	12	1	1	0
535	318	105	64	17	5	4	0
139	64	31	17	6	0	0	0
224	94	20	4	0	0	0	0
238	117	55	19	2	0	0	0
236	66	15	2	1	0	2	0
175	85	42	34	64	0	0	0
238	71	39	7	1	2	0	0
158	54	35	12	2	1	0	0
133	50	12	2	0	0	0	0
114	32	21	6	4	0	1	0
115	58	30	5	0	0	0	0
103	53	16	4	0	1	2	0
113	83	23	9	2	0	0	0

143	74
210	73
123	78
89	30
83	56
62	46
48	21
88	31
200	106
96	54
31	7
59	31
102	61
93	44
69	22
65	36
109	73
64	26
33	7
47	29
27	12

### ПРАВИЛА АТТЕСТАЦИИ НА ДАНЫ И ПХУМЫ

Аттестации проводятся в соответствии с «Аттестационными правилами ВТФ»

пхум/дан	Минимальное время подготовки	Возрастные пределы для аттестации, начиная с дана	Возрастные пределы для аттестации, начиная с пхума
1 пхум	-	-	моложе 15 лет
с 1 на 2 пхум	1 год	-	моложе 15 лет
со 2 на 3 пхум	2 года	-	моложе 15 лет
с 3 на 4 пхум	3 года	-	моложе 15 лет
1 дан	-	15 лет или старше	-
с 1 на 2 дан	1 год	16 лет или старше	15 лет или старше
со 2 на 3 дан	2 года	18 лет или старше	16 лет или старше
с 3 на 4 дан	3 года	21 год или старше	18 лет или старше
с 4 на 5 дан	4 года	25 лет или старше	22 года или старше
с 5 на 6 дан	5 лет	30 лет или старше	30 лет или старше
с 6 на 7 дан	6 лет	36 лет или старше	36 лет или старше
с 7 на 8 дан	8 лет	44 года или старше	44 года или старше
с 8 на 9 дан	9 лет	53 года или старше	53 года или старше
с 9 на 10 дан	-	60 лет или старше	60 лет или старше

## Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта

Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо. Эта конференция проходила во время проведения Первого чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19-ти стран. Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо. Представители стран-участниц и гости Чемпионата приняли Устав новой организации – World Taekwondo Federation (WTF). Штаб-квартирой новой организации стал Куккивон – всемирный центр тхэквондо. Президентом был выбран Доктор Ким Ун Ён.

С самого начала была определена политика – развивать тхэквондо как современный вид спорта с целью включения в программу Олимпийских игр. Олимпийская хартия – основной документ, регламентирующий, каким должен быть вид спорта и какой должна быть организация, развивающая этот вид, в том случае если этот вид претендует на участие в Олимпиаде.

С момента создания вся деятельность ВТФ была подчинена тому, чтобы тхэквондо

соответствовал всем критериям Олимпийской хартии. Вносились изменения в Устав, менялась структура организации, пересматривались правила проведения соревнований, вводилась защитная экипировка спортсменов, унифицировались судейские оценки техники и создавалась электронная система судейства соревнований, стандартизировались аттестационные требования к квалификационным экзаменам на даны. Первое международное признание произошло 8 октября 1975 года. Международная организация спортивных федераций (GAISF) признала ВТФ как организацию, представляющую тхэквондо в мире. GAISF признает только одну организацию от каждого вида спорта.

В апреле 1976 года Международным Советом армейского спорта (CISM) тхэквондо ВТФ утвержден как 23-й официальный вид спорта.

17 июля 1980 года на 83-й Генеральной сессии МОК в Москве тхэквондо ВТФ признается как преолимпийский вид.

В январе 1981 года ВТФ признана Международным Советом спортивной науки и физического образования (ICSSPE).

В июле 1981 года тхэквондо впервые участвовал в Мировых Играх (World Games) как официальный вид.

В июне 1985 года утвержден Исполнительным советом МОК как демонстрационный вид на Олимпиаде в Сеуле (Корея) в 1988 году.

В мае 1986 года Исполнительный комитет Международной федерации университетского спорта (FISU) включает тхэквондо в программу Чемпионатов мира среди студентов.

В сентябре 1988 года на Олимпиаде в Сеуле тхэквондо представлен как демонстрационный вид.

В сентябре 1991 года тхэквондо включен в программу 3-х Игр доброй воли как официальный вид спорта.

В августе 1992 года тхэквондо стартует на Олимпиаде в Барселоне как демонстрационный вид.

В сентябре 1994 года в Париже на юбилейной сессии Международного олимпийского комитета выносится единогласное решение о включении тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпиады в Сиднее.

В феврале 1995 года тхэквондо признан Ассоциацией международных федераций летних олимпийских видов спорта (ASOIF).

Сегодня ВТФ объединяет Национальные Ассоциации тхэквондо, которые сгруппированы в 4 региональных союза:

- Азиатский союз тхэквондо;
- Европейский союз тхэквондо;
- Панамериканский союз тхэквондо;
- Африканский союз тхэквондо.

*Представители Национальных ассоциаций составляют высший орган организации – Генеральную Ассамблею. ВТФ проводит следующие турниры:*

- Олимпийский турнир тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо;
- Первенство мира по тхэквондо среди юниоров;
- Кубок мира по тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди студентов;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди военнослужащих;
- Чемпионат Азии по тхэквондо;

- Чемпионат Европы по тхэквондо;
- Панамериканский Чемпионат по тхэквондо;
- Чемпионат Африки по тхэквондо.

Все вышеперечисленные турниры, которые организует и санкционирует ВТФ, проводятся только для представителей Национальных ассоциаций, являющихся членами этой всемирной организации. Таким образом, можно наиболее эффективно стандартизировать соревновательную технику и, соответственно, увеличить зрелищность спортивного поединка.

Первый Олимпийский турнир по тхэквондо проходил с 27 по 30 сентября 2000 года в г. Сиднее (Австралия). Сто три спортсмена боролись за медали в 4-х весовых категориях у мужчин (55 участников) и в 4-х весовых категориях у женщин (48 участниц). По статистическим данным, опубликованным Национальным олимпийским комитетом Австралии, процент проданных билетов на этот вид соревнований составил 99,9%. Более высокие показатели были только на соревнованиях по гимнастике, теннису (100%), легкой атлетике и триатлону (99,92%).

Второй Олимпийский турнир по тхэквондо проходил на следующих Олимпийских играх в Афинах. Общее количество участников составило уже 124 человека.

## **Развитие тхэквондо в России**

Союз тхэквондо (ВТФ) России организован в 1992 году. Союз имеет свой Устав, утвержденный Министерством юстиции РФ, календарь спортивных мероприятий, классификацию.

Союз признан Олимпийским комитетом России, Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ) и Европейским союзом тхэквондо (ЕТУ).

Союз осуществляет свою деятельность на основе Договора о сотрудничестве с Олимпийским комитетом России и Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Президент Союза тхэквондо России Е. Ю. Ключников входит в состав Исполнительного комитета Всемирной федерации тхэквондо и Европейского союза тхэквондо.

За 15 лет проделана огромная работа по популяризации и развитию на территории России молодого олимпийского вида спорта тхэквондо (ВТФ).

Об этом свидетельствуют выступления наших спортсменов на официальных международных соревнованиях. Сборная команда России по тхэквондо три года подряд занимает первое командное место в Европе, входит в пятерку ведущих команд мира. Спортсмены сборной команды России становились чемпионами и призерами Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Кубков мира, Чемпионатов Европы, Кубков Европы и других международных соревнований. С 1993 года российские тхэквондисты начали выступать на официальных международных соревнованиях. Первый успех пришел в 1994 году, когда спортсменка из Нижнего Новгорода Светлана Носкова стала чемпионкой Европы в весовой категории до 47 кг.

Значительны успехи и нашего резерва. Только на первенстве Европы 1999 года наши юниоры завоевали 3 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовые медали. На первенстве Европы (Памплона, Испания, 2001) сборная команда России среди юниоров впервые в истории СТР завоевала первое общекомандное место. В ее активе 5 золотых, 1 серебряная и 3 бронзовых медали.

*Самыми титулованными спортсменами являются:*

Наталья Иванова (Иркутск) – 2-кратная чемпионка Европы и 3-кратный призер Чемпионатов и Кубков мира; серебряный призер Олимпийских игр в Сиднее (2000).

С. Магомедов (Дагестан) – МСМК – 3-е место на Чемпионате мира (2001), 3-е место на Чемпионате Европы (Рига, Латвия, 2005), 2-е место на Чемпионате Европы (2004), чемпион Европы 2006 г.

Наш вид спорта впервые дебютировал на Олимпийских играх в Сиднее (Австралия). Из 162 стран мира, которые являются членами Всемирной федерации тхэквондо, только 51 страна получила путевку на Олимпийские игры. Ни одна из стран СНГ не участвовала в Олимпиаде. Всего в Олимпийских играх по тхэквондо приняли участие 103 спортсмена. От России в Олимпиаде участвовали 2 спортсмена. Спортсменка из Иркутска Наталья Иванова завоевала серебряную медаль.

В настоящее время на территории Российской Федерации тхэквондо развивается в 66 регионах страны. Около 50 организаций принимают участие в российских соревнованиях различных возрастов: взрослые, юниоры (15–17 лет) и юноши (12–14 лет).

Количество занимающихся в секциях, спортивных клубах и различных школах – около трехсот тысяч человек.

Союз тхэквондо активно сотрудничает с различными ведомствами по развитию и популяризации тхэквондо. Регулярно проводятся Чемпионаты Российского студенческого союза, студенческая сборная страны принимает участие в Чемпионате мира.

Большое развитие тхэквондо получило в Вооруженных силах РФ. Восемь раз проводился чемпионат Вооруженных сил РФ, и сборная команда России успешно выступала на чемпионатах мира среди военнослужащих. Традиционным стал международный турнир памяти первого Президента СТР С. М. Федулова.

Основное финансирование поступает от Государственного комитета по физической культуре и спорту на основе договора с Союзом тхэквондо (ВТФ) России. По этому договору «Росспорт» финансирует подготовку и участие сборной команды России в официальных международных и всероссийских мероприятиях.

## **Спортсмены сборной команды России – чемпионы и призеры официальных международных соревнований**

*Иванова Н. (Иркутск)– ЗМС – 3-кратн. чемпионка Европы (1996, 1998, 2002); серебряный призер Чемпионата мира (1997), серебряный призер Олимпийских игр в Сиднее (2000), победительница Кубка мира в Японии (Токио, 2002), 1-е место Чемпионата мира ВС США (2002).*

*Назарова Е. (Смоленск) – МСМК – 2-кратн. Чемпионка Европы (1998, 2000), 2-е место на Кубке мира (1998), 3-е место на Чемпионате Европы (2004).*

*Носкова Е. (Екатеринбург) – МСМК – 2-е место на Кубке мира (1997), 3-е место на Чемпионате Европы (1998).*

*Мкртчян М. (Воронеж) – МСМК – 2-е место на Чемпионате Европы (2002, 2006), 3-е место на Чемпионате мира ВС (2002), 3-е место на Чемпионате Европы (2004).*

*Демченкова Ю. (Смоленск) – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (1998).*

*Бородина М. (Новосибирск) – МСМК – 1-е место на Кубке мира (1997), 1-е место на Кубке Европы (1998).*

*Носкова С. (Нижний Новгород) – МСМК – 1-е место на Чемпионате Европы (1994), 3-е место на Чемпионате Европы (2002), 2-е место на Чемпионате мира ВС (2002).*

*Терехина Н. (Ульяновск) – МСМК – 3-е место на Кубке мира (1998), 1-е место на Кубке Европы (1998), 1-е место на Чемпионате мира ВС (2002).*

*Санатуллова В. (Ульяновск) – МСМК – 2-е место на Чемпионате Европы (1996), 1-е место на Кубке Европы (1998).*

*Пртюков А (Ульяновск) – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (1998), 2-е место на Чемпионате Европы (2005), 1-е место на Чемпионате мира ВС (2002).*

*Иващенко Р. (Нижний Новгород) – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (1997).*

*Михалева О. (Санкт-Петербург) – МСМК – 2-е место на Чемпионате Европы (1998).*

*Коняхина М. (Москва) – МСМК – 2-е место на Чемпионате Европы (1998), 3-е место на Чемпионате мира (2001), 3-е место на Чемпионате Европы (2006).*

*Магомедов С. (Дагестан)– МСМК – 3-е место на Чемпионате мира (2001), 3-е место на Чемпионате Европы (2002), 3-е место на Чемпионате мира (2005), 3-е место на Чемпионате Европы (2005), 2-е место на Чемпионате Европы (2004), 1-е место на Чемпионате Европы (2006).*

*Акоев А. (РСО – Алания) – МСМК – 2-е место на Чемпионате мира (2005).*

*Таратынова В. (Ростовская обл.) – МСМК – 1-е место на Чемпионате Европы (2005).*

*Шакарян Н. (РСО – Алания) – МСМК – 1-е место на Чемпионате Европы (2005), 3-е место на Чемпионате Европы (2006).*

*Арутюнян Е. (Воронежская обл.) – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (2005).*

*Дзитиев А. (РСО – Алания) – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (2006), 3-е место на Кубке мира (2006).*

*Фоменко В. (РСО – Алания) – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (2006).*

*Краснопольская Ю. – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (2002).*

*Магомедов А. – МСМК – 3-е место на Чемпионате Европы (2002).*

## **Результаты выступлений на крупнейших спортивных соревнованиях 1997–2006 гг. сборных команд России**

- Женская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 1-е место на Первенстве мира и Европы (1997–1998).
- Женская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 1-е место на Первенстве Европы;
  - 3-е место общекомандное (1997).
- Женская сборная команда России по тхэквондо
  - 4-е место на Кубке мира (1997).
- Женская сборная команда России по тхэквондо
  - 5-е место на Кубке мира (1998).
- Женская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 5-е место на Первенстве мира (1998).
- Мужская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 1-е место на Первенстве Европы;
  - общекомандное 2-е место (1999).
- Мужская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 5-е место на Первенстве мира;
  - общекомандное 5-е место (2000).
- Мужская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 2-е место на Первенстве Европы;
  - общекомандное 1-е место (2001).
- Женская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 2-е место на Первенстве Европы;
  - 1-е место общекомандное (2001).
- Мужская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 2-е место на Первенстве Европы;
  - общекомандное 1-е место (2001).
- Женская сборная команда России по тхэквондо
  - 3-е место на Чемпионате Европы (2002).
- Женская сборная команда России по тхэквондо
  - 3-е место на Кубке мира (2002).
- Женская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 5-е место на Первенстве мира (2002).
- Мужская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 1-е место на Первенстве Европы;
  - общекомандное 4-е место (2003).
- Мужская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 4-е место на Первенстве мира (2004).
- Женская молодежная сборная команда России по тхэквондо
  - 1-е место на Первенстве Европы;
  - общекомандное 1-е место (2005).
- Женская сборная команда России по тхэквондо
  - 1-е место на Чемпионате Европы (2005).
- Мужская сборная команда России по тхэквондо
  - 5-е место на Чемпионате мира (2005).

Мужская сборная команда России по тхэквондо  
– 3-е место на Чемпионате Европы (2006).



Сборная команда России по тхэквондо, 2006 г.





Главный тренер сборной команды России А. В. Лашпанов и чемпион Европы 2006 г. С. Магомедов



Чемпион Европы 2006 г. С. Магомедов



Вице-чемпионка Европы М. Мкртчян



Женская сборная команда России

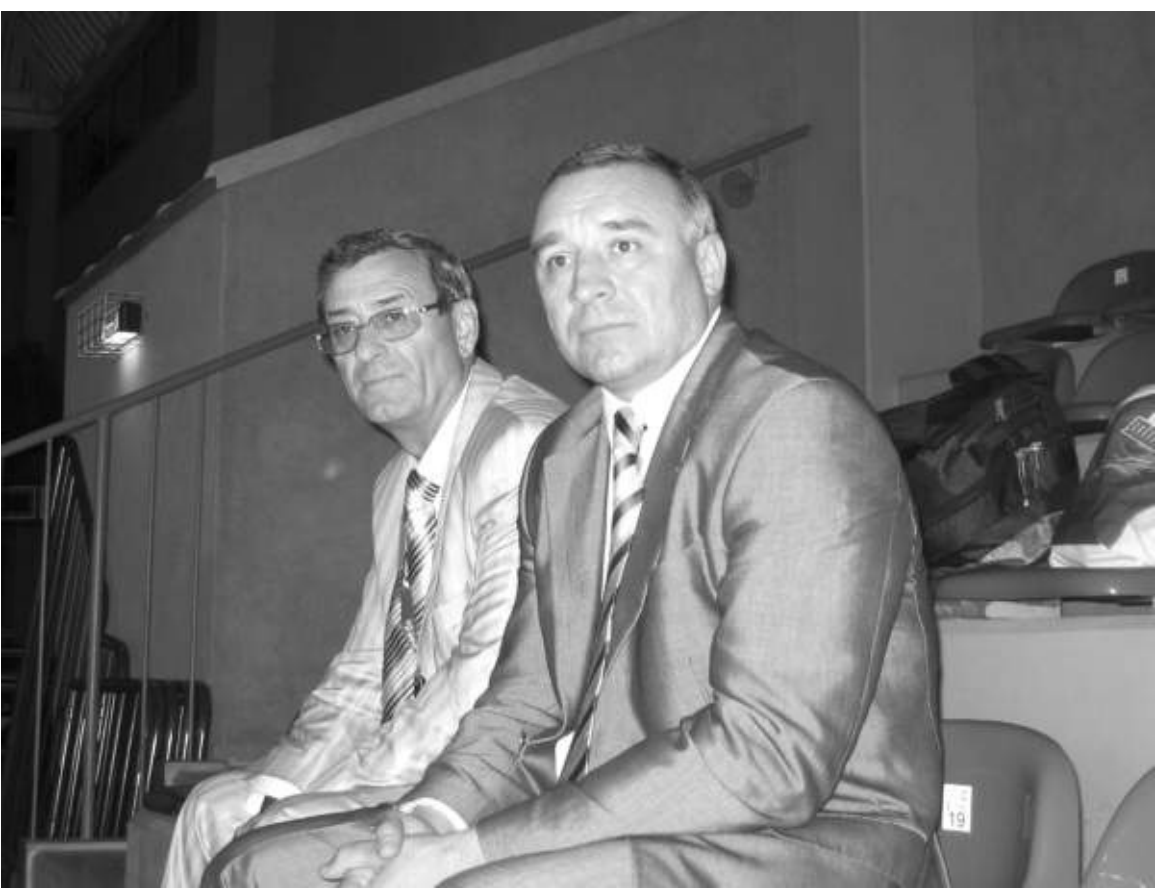


Член МОК Ш. Тарпищев, Герой России В. Шаманов, глава Росспорта В. Фетисов в Ульяновской школе тхэквондо





В. А. Фетисов, Е. Ю. Ключников, В. А. Шаманов. Ульяновск, 2004 г.



Президент Союза тхэквондо России Е. Ю. Ключников и вице-президент Союза тхэквондо России А. А. Майер



Президент Европейского Союза тхэквондо А. Прагалос и Президент Союза Тхэквондо России Е. Ю. Ключников





# Глава 3. Классификация и терминология технических действий в тхэквондо

## 3.1. Значение классификации в процессе развития и функционирования любого рода деятельности

Пожалуй, во всех областях науки, техники и искусства в большей или меньшей степени используется классификация. В определенном аспекте она отражает все достижения в данной области знаний и в значительной степени – высоту достигнутого ею уровня.

Естественно, что каждый классификатор старается использовать наиболее целесообразную для своих целей систему (по уровню знаний, субъективному представлению предмета исследования и в соответствии с поставленными задачами). Желательно, чтобы классификация обеспечивала решение многих задач. В этом случае она называется естественной, в отличие от искусственных. Естественная классификация должна не только инвентаризировать – учитывать набор имеющихся элементов, но и давать им интерпретацию – описывать их особенности («Жизнь животных», 1968).

Составление пространственно-смысловой модели деятельности в любом ее виде, составление программ обучения, формирование методологических основ технико-тактической подготовки спортсменов, включая логику педагогического контроля, базируются на использовании классификации техники вида деятельности.

Любая классификация составляется по системе, которую предпочитает автор, и в зависимости от степени его знаний, а не от поставленных задач, поскольку классификация должна удовлетворять решение всех задач, возникающих в данной отрасли знания. Поэтому термин «систематика», обыкновенно сопутствующий термину «классификация», не несет в себе никакой информации.

В настоящем параграфе предлагается классификация технических действий в тхэквондо, позволяющая, на наш взгляд, систематизировать действия тхэквондиста в той последовательности, в какой они возникают в бою и в какой их следует изучать.

## 3.2. Начальные технические действия

Любой бой начинается с начальных технических действий, обеспечивающих осуществление дальнейшей атаки – защиты для одного бойца и защиты – атаки для его противника.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

### *Стойки в проекции на горизонтальную плоскость (схема 3.2.1)*

Любой бой в единоборствах, включая и огнестрельные дуэли, ведется в асимметричной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (левосторонней или правосторонней), что предопределяет в дальнейшем формирование взаимной асимметричной одноименной или разноименной стойки (рис. 3.2.1). Данный факт имеет большое значение, поскольку при этом формируются кинематические условия, предопределяющие особенности реализуемой

техники и тактики ее использования.



Рис. 3.2.1. Взаимные асимметричные стойки в проекции на горизонтальную плоскость (атакующий снизу)

По образованию конфигурации площади опоры стойки могут быть широкие и узкие (по расстоянию между стопами по фронту). Каждая из них может быть короткая или длинная (по расстоянию между стопами вдоль продольной оси).

По вертикали стойки могут быть прямые и реже – согнутые (схема 3.2.2).

### Боевые позы (схема 3.2.3)

Понятие **боевой позы** включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Маневр туловищем как начальное техническое действие производится в целях создания ситуативности, мешающей противнику выбрать удобную кинематическую ситуацию, и осуществляется:

- уклоном в стороны;
- «отклоном» (отклонением назад) (схема 3.2.4).

Передвижения по даянгу (схема 3.2.5) относительно противника с целью выхода в оптимальную позицию для атаки или защиты (степы) осуществляются:

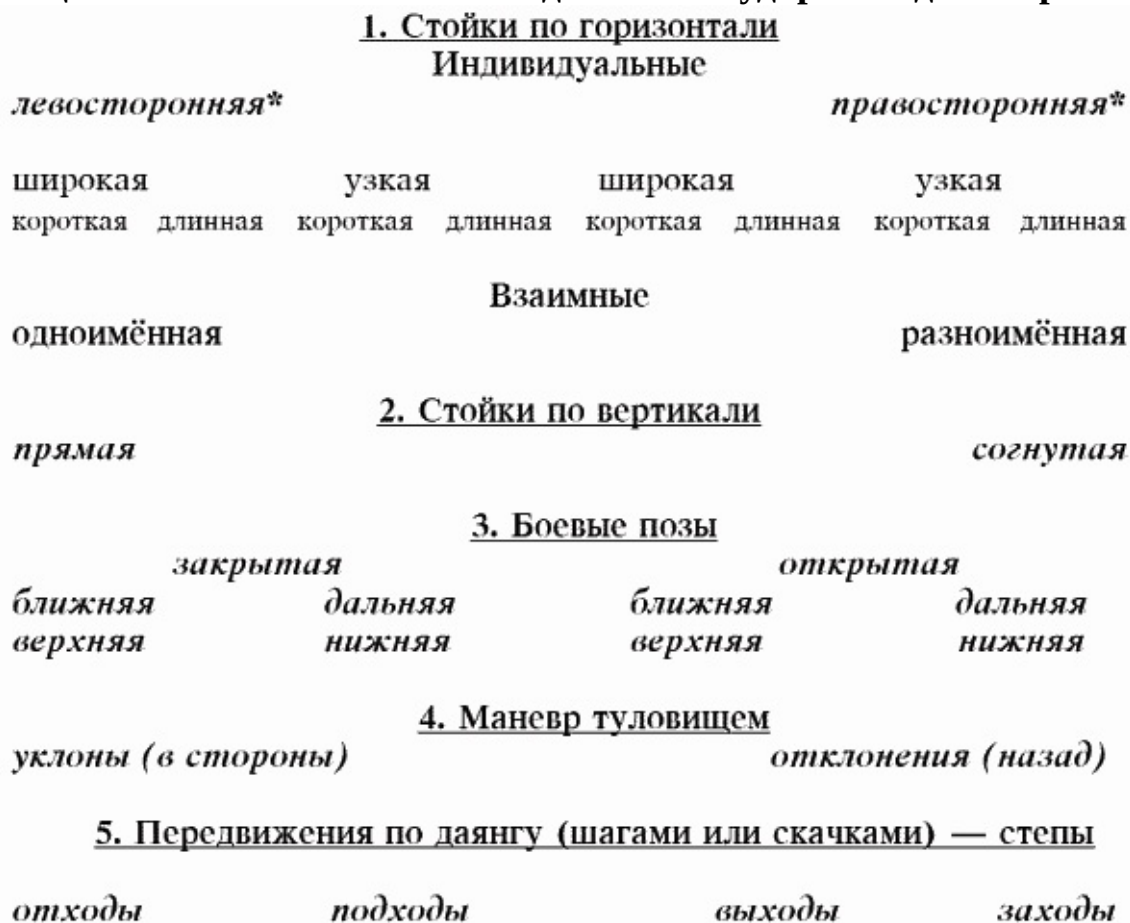
- отходами (шагом от противника);
- подходами (шагом к противнику);
- выходами (шагом влево или вправо);
- заходами (шагом вперед, с разворотом, становясь сбоку противника).

Следует иметь в виду, что передвижения могут производиться полушагом (когда выставляется одна нога) и шагом (когда задняя нога подставляется к ранее выставленной ноге).

Передвижения могут производиться подскоками (без подшагивания).

## Схема 3.2

### Классификация начальных технических действий в ударных единоборствах



\* Фронтальной стойки в боях не зарегистрировано, и она противоречит биомеханической логике проведения ударов и организации защиты в бою.

## 3.3. Основные технические действия

В ударных единоборствах основные действия включают в себя атаку и защиту, ибо если предусматривать только атаку, то будет не бой, а только избивание. Поэтому основные действия подразделяются на атакующие и защитные.

### 3.3.1. Атакующие технические действия

Классификация всегда представляется совместно с терминологией. Если возникла необходимость изменить классификацию, то определенным образом должна изменяться и терминология.

Поскольку тхэквондо входит в состав ударных единоборств, необходимо, чтобы его терминология соответствовала общим понятиям, тем более что они формируются на основе биомеханических признаков.

Традиционно в видах деятельности принято использовать терминологию той страны, где возник данный вид деятельности. Так, в балете используются французские термины, в боксе – английские, в дзюдо – японские.

Тхэквондо – корейский вид спорта, и естественно, что все вынуждены использовать корейскую терминологию. Усвоить смысл термина на незнакомом языке весьма трудно.

Распознавание того или иного вида удара или другого технического действия происходит на основе многократного сличения самого действия и сопутствующего ему термина. Без понимания сущности организации движения этот процесс весьма затруднителен и многих отталкивает.

Поэтому целесообразно вначале усвоить термины на родном языке для понимания смысла движения, а затем сличать их с символами на корейском языке (если это так необходимо). Термины на корейском языке в систематизированном виде весьма успешно представлены в работе В. И. Шейка. В данном учебнике предпринята попытка несколько скорректировать их с позиций биомеханических представлений, начиная с верхнего уровня организации кинематических условий для нанесения ударов. Этот уровень представлен такими понятиями, как удары передние (лицом к противнику), боковые и задние. Именно эти начальные условия определяют биомеханическую структуру основных технических действий.

Поскольку в бою используются только асимметричные (диагональные) стойки в проекции на горизонтальную плоскость, в классификационных схемах предусмотрено использование ударов при одноименной и разноименной взаимной стойке, определяющих кинематическую характеристику удара (защиты).


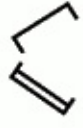

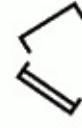
Так, при левосторонней одноименной стойке левая конечность атакующего оказывается ближней к противнику и ею удобно проводить перпендикулярные (фронтальные) удары. При разноименной стойке (противник – в правой) ближняя к противнику рука может наносить только диагональные или фланговые удары, что в тхэквондо не является результативным.

В данной классификации и терминологии будут представлены полные наименования приема, при них – сленговые наименования (термины) – по принципу минимального, но достаточного количества слов, и соответствующие им корейские термины.

**3.3.1.1. Классификация техники ударов руками**

В спортивном разделе тхэквондо удары руками выполняют неосновную функцию, поскольку правилами соревнований разрешено наносить удары руками только в туловище, в обозначенную «мишень». Кроме того, оценка за удар в туловище присуждается при условии видимого смещения туловища противника. В связи с этим реальными являются только прямые удары.

Таблица 3.3.1  
**Классификация атакующих технических действий в тхэквондо**  
**УДАРЫ РУКАМИ**

Прямой ближней		Прямой дальней	
			
одноименная	разноименная	одноименная	разноименная



Как видно на классификационных схемах, взаимные стойки определяют кинематические условия эффективности тех или иных ударов с позиций:

- «фронтальности» (перпендикулярности или диагональности удара);
- расстояния до «мишени» и, соответственно, времени осуществления удара;
- времени на распознавание угрозы.

### 3.3.1.2. Классификация техники ударов ногами

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные (рис. 3.3).

ближней	дальней	ближней	дальней	обратный	реверсивные удары
прямые удары		удары сбоку			
Рис. 3.3. Траектории ударов ногами в тхэквондо					

Рис. 3.3. Траектории ударов ногами в тхэквондо

К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.

Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

Если учитывать при этом особенности взаимной стойки (табл. 3.3.1), то число вариантов техники выполнения ударов увеличивается вдвое.

При формировании техники удара после исходного взаимоположения определяющим особенностью предстоящих действий является положение фронтальной плоскости тела атакующего по отношению к противнику.

Поэтому на верхнем классификационном уровне располагается признак положения атакующего по отношению к противнику.

В момент нанесения удара атакующий может располагаться к противнику грудью, боком или спиной. Отсюда следует различать удары:

- передние – передняя сторона бедра и голени направлена вверх (табл. 3.3.2);
- боковые – наружная сторона бедра и голени направлена вверх (табл. 3.3.3);
- задние – задняя сторона бедра и голени направлена вверх (табл. 3.3.4).

Каждый из них, как указывалось выше, может быть прямым, сбоку или реверсивным (тоже наносимым по горизонтальной плоскости).

Таблица 3.3.2

### Передние удары

#### Передние **прямые** удары

передний прямой ближней (носком) прямой носком ап чхаги	передний прямой дальней (носком) прямой дальней носком ап чхаги
передний прямой ближней пяткой прямой пяткой миро чхаги	передний прямой дальней пяткой прямой пяткой дальней миро чхаги
передний прямой ближней в прыжке прямой прыжком твио ап чхаги	передний прямой дальней в прыжке прямой прыжком дальней твио ап чхаги
передний прямой ближней сверху ближней сверху нэрийо чхаги	передний прямой дальней сверху дальней сверху нэрийо чхаги

Таблица 3.3.3

### Боковые удары

#### Боковые **прямые** удары

боковой прямой ближней боковой ближней йоп чхаги	боковой прямой дальней боковой дальней йоп чхаги
боковой прямой ближней в прыжке боковой ближней прыжком твио йоп чхаги	боковой прямой дальней в прыжке боковой дальней прыжком твио йоп чхаги

#### Боковые удары **сбоку**



боковой сбоку ближней сбоку ближней толльо чхаги	боковой сбоку дальней сбоку дальней толльо чхаги
боковой сбоку ближней в прыжке сбоку ближней прыжком твио толльо чхаги	боковой сбоку дальней в прыжке сбоку дальней прыжком твио толльо чхаги
боковой круговой ближней круговой ближней ан хурйо чхаги	боковой круговой дальней круговой дальней ан хурйо чхаги
боковой круговой ближней в прыжке круговой ближней прыжком твио ан хурйо чхаги	боковой круговой дальней в прыжке круговой дальней прыжком твио ан хурйо чхаги
боковой реверсивный ближней (пяткой) боковой реверсивный ближней хурйо чхаги	боковой реверсивный дальней (пяткой) боковой реверсивный дальней хурйо чхаги

Таблица 3.3.4

### Задние удары

#### Задние **прямые** удары

задний прямой ближней задний твит чхаги	задний прямой дальней (обратный) задний обратный твит чхаги
задний прямой ближней задний прыжком твио твит чхаги	задний прямой дальней (обратный) задний обратный прыжком твио твит чхаги

#### Задние удары **сбоку**

нет	задний (обратный) круговой дальней обратный круговой твио хурйо чхаги
нет	задний (обратный) круговой дальней прыжком обратный круговой прыжком твио хурйо чхаги

### 3.3.2. Защитные технические действия

Защита включает в себя маневр туловищем (по высоте, по фронту и в глубину), маневр



по даянгу (по фронту и в глубину) и контактную защиту.

Защита с помощью маневра туловищем и по даянгу состоит из тех же действий, которые перечислены в схеме 3.3.2, иллюстрирующей содержание начальных технических действий. Таким образом, остается систематизированное представление контактной защиты.

В основном бойцы в качестве защиты используют маневр по даянгу (степы) и маневр туловищем.

### **Контактная защита**

Контактная защита представлена следующими понятиями и их терминами:

- подставками;
- блоками;
- отбивами;

а) подставка – проводится противонаправленно оси атакующего движения путем:

- подставления прижатого к туловищу локтя – против ударов в туловище снизу;
- подставления прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти;

б) блок – проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом, блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу;

в) отбив наружу (кистью, предплечьем) проводится перпендикулярно оси атакующего движения сбоку и снизу:



- наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника изнутри наружу;
- наружной стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника изнутри наружу;
- наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника снаружи внутрь (против прямых ударов);

г) **отбив внутрь** – направлен перпендикулярно оси атакующей конечности и используется против прямых ударов, уводя их от намеченного направления удара:

- внутренней стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при разноименной стойке);
- внутренней стороной ближнего к противнику предплечья или кисти дальней руки противника внутрь (при одноименной стойке);
- внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при одноименной стойке);
- внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника внутрь (при разноименной стойке).

*Таблица 3.3.2.1*

**Классификация контактной защиты в тхэквондо**

Одноименная стойка		Разноименная стойка	
<b>Подставки</b> предплечья и наружной стороны кисти			
Против всех ударов дальней		Против всех ударов ближней	
<b>Блоки</b> ближним предплечьем (кистью)			
Против прямых, боковых дальней		Против прямых, боковых ближней	
<b>Блоки</b> дальним предплечьем (кистью)			
Против прямых, боковых ближней		Против прямых, боковых дальней	
<b>Отбивы</b> ближней кистью (предплечьем) снаружи внутрь			
Против прямых ударов дальней		Против прямых ударов ближней	
<b>Отбивы</b> ближней кистью (предплечьем) изнутри наружу			
Против прямых ударов дальней		Против прямых ударов ближней	
<b>Отбивы</b> дальней кистью (предплечьем) снаружи внутрь			
Против прямых ударов ближней		Против прямых ударов дальней	
<b>Отбивы</b> дальней кистью (предплечьем) изнутри наружу			
Против прямых ударов ближней		Против прямых ударов дальней	

## Контрольные вопросы

1. Техника прямого удара ближней рукой без шага.
2. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
3. Техника прямого удара ближней рукой с полушагом.
4. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
5. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
6. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
7. Техника прямого удара в параллельном движении.
8. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
9. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
10. Техника переднего удара ногой сверху.
11. Техника переднего реверсивного удара ногой.
12. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
13. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
14. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
15. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
16. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
17. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.

18. Техника защиты маневром туловища.
19. Техника защиты маневром по даянгу.
20. Техника защиты блоками.
21. Техника защиты подставкой.
22. Техника защиты отбивами.

# Глава 4. Технические действия в тхэквондо

## 4.1. Начальные технические действия

### 4.1.1. Дистанции и стойки

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

**Дистанции разделяются на:**

1. Дальнюю, при которой удар может быть нанесен с шагом.
2. Среднюю, при которой удар ногой может наноситься без подшагивания.
3. Ближнюю, при которой могут наноситься прямые удары рукой.

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

**Стойки в проекции на горизонтальную плоскость могут быть:**

- фронтальными (когда линия, соединяющая ноги бойца, расположена по фронту перед противником). В плане обеспечения опоры для формирования эффективного удара и защиты эта стойка является неприемлемой и используется только на ближней дистанции при организации реверсивных ударов;

- левосторонними, когда левая нога бойца расположена впереди (рис. 4.1.1.1а);
- правосторонними, когда впереди расположена правая нога бойца (рис. 4.1.1.1б).



Рис. 4.1.1.1. Стойки в проекции на горизонтальную плоскость

(В биомеханическом аспекте асимметричная стойка является оптимальной для боя, так как, с одной стороны, позволяет передавать усилия для удара по прямой линии от ног к плечевому поясу и далее к руке, а с другой – обеспечивает осуществление статической и маневренной устойчивости в защите.)

При левосторонней стойке боец, повернувшись к сопернику левой стороной тела, левую ногу ставит впереди всей ступней на опору. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо. Стопы ног параллельны. Вес тела равномерно распределен на обеих несколько согнутых в коленях ногах. ОЦТ проецируется на середину площади опоры. Правая согнутая рука вынесена перед туловищем тхэквондиста. При этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Своей тыльной поверхностью он обращен вверх – наружу. Левая согнутая рука располагается перед грудью бойца. В данном случае описана типовая, наиболее распространенная боевая позиция.

При правосторонней стойке все условия – зеркальны левосторонней.

Практика соревнований показывает, что руки бойцов тхэквондо не выставляются перед грудью, и это свидетельствует об ориентировке на использование в качестве защиты маневра по даянгу и маневра туловищем.

Каждая из таких стоек может быть узкой или широкой (когда ноги расположены по фронту узко или широко). Слишком узкая стойка не обеспечивает достаточной устойчивости, а слишком широкая стойка затрудняет маневр по даянгу.

В свою очередь, каждая из них может быть длинной или короткой (когда ноги по оси между ними расположены далеко или близко).

Слишком короткая стойка также не обеспечивает достаточной устойчивости, а слишком длинная затрудняет маневр по даянгу.

Исключительно важное значение в тхэквондо имеет формирование взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. При неизменной левосторонней стойке одного бойца могут сформироваться взаимная одноименная (рис. 4.1.1.2а) и взаимная разноименная (рис. 4.1.1.2б) стойки.

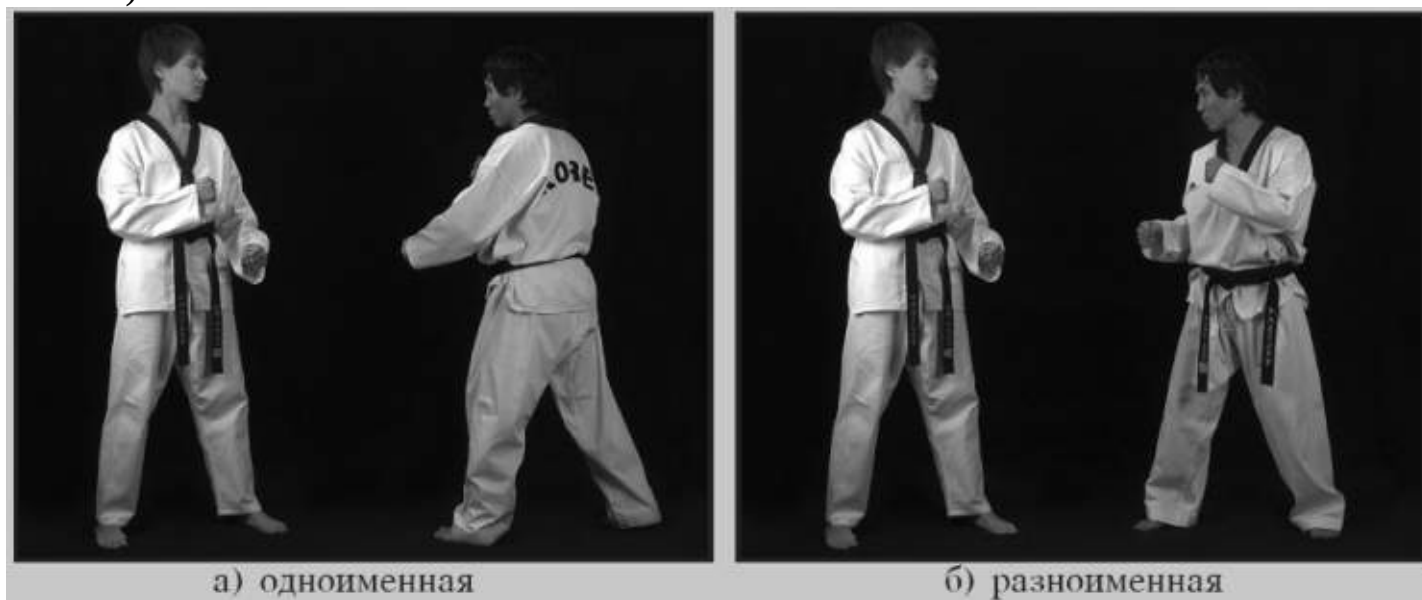


Рис. 4.1.1.2. Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость (атакующий в левосторонней)

#### 4.1.2. Передвижения относительно противника (степпы)

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степпы) как в

целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты.

Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

Обычный шаг (правой и левой ногой) применяется в том случае, когда расстояние до соперника более 3 шагов. Основной способ перемещения и маневрирования по даянгу – приставной шаг.

В этом случае перед шагом вперед вес тела на дальнюю ногу не переносится, ОЦТ остается на месте (что не раскрывает сопернику намерения тхэквондиста). Затем путем отталкивания от дальней ноги производится шаг ближней ногой. После чего стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг, так, что сохраняется положение боевой стойки. Перенос ног осуществляется вблизи опоры, и перемещение носит «скользящий» характер.

При перемещении вперед шагом ближней ногой приставляется дальняя нога. При перемещении назад шагом дальней ногой приставляется ближняя нога. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения (вправо – правой, влево – левой). Тхэквондист перемещается шагом и во время поворотов.

Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника. Это достигается использованием поворотов как вперед, так и назад. Поворот можно выполнять на любой опорной ноге, для чего проекция ОЦТ предварительно смещается к этой ноге. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Перемещение скачком может осуществляться двумя способами: толчком одной ногой и толчком двумя ногами (подскок).

Перемещение толчком одной ногой соответствует перемещению приставным шагом. Однако в толчке есть период полета (отсутствие опорных положений) в первом шаге. В остальном их структура однотипна. Другая нога подставляется, при этом сохраняется положение боевой стойки. Направление перемещения скачком зависит от начала движения (шаг – скачок) одноименной ноги (вперед – ближней, назад – дальней, вправо – правой, влево – левой).

Перемещение также имеет «скользящий» характер. При перемещении толчком двумя ногами одновременно активно разгибаются ноги в голеностопных суставах. Как правило, такое перемещение производится только на небольшие расстояния (полшага). Это – элемент тонкого маневра, уточняющего ударную позицию.

Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

- обычный шаг – приставной шаг;
- обычный шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – приставной шаг;
- приставной шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – скачок двумя ногами;
- скачок одной ногой – скачок одной ногой;
- скачок одной ногой – приставной шаг;

- скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – приставной шаг.

Действие из трех элементов представляет собой сумму одного из парных сочетаний и одиночного приема; действие из четырех элементов – два парных сочетания и т. д.

При организации передвижения важное значение имеет связка технических приемов – переключение от одного к другому. В связках движение должно производиться быстро, без предварительной подготовки. Так, в момент приставления ноги после шага или скачка следующее движение (например, следующий шаг или скачок) необходимо начинать немедленно. При этом ОЦТ должен иметь минимальные колебания по вертикали, а тхэквондисту надо двигаться плавно, скользящим шагом, без резких остановок и перерывов.

Следует иметь в виду, что передвижения в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки приводят к различным кинематическим ситуациям.

### 4.1.3. Движения туловищем

Боец тхэквондо может маневрировать туловищем по горизонтали и вертикали в целях дезориентации противника, затруднения планирования атаки со стороны противника, ухода от его ударов, нанесения собственных ударов.

**Движения туловищем представлены:**

- отклонениями (отклонами);
- уклонами в сторону дальней от противника ноги;
- уклонами в сторону ближней к противнику ноги.

## 4.2. Атакующие действия (удары)

### 4.2.1. Общие основы техники ударов руками

Удары в тхэквондо – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащенности бойца.

В спортивном разделе тхэквондо установлены определенные части тела, по которым могут наноситься удары руками и ногами.

Руками наносятся удары в сектор туловища, обозначенный на жилете кругом. Причем удар засчитывается в том случае, если противник в результате оказался смещенным относительно исходного положения. Таким образом, правильно это или нет, но удар руками для его оценки должен быть толчковым. Возможно, родоначальники этого боя более обращали внимание на безопасность ударов, а скоростно-силовое качество ударов планировалось вырабатывать в разделе разбивания предметов.

Для осуществления удара рукой в туловище с такими требованиями необходимо иметь достаточную площадь опоры, обеспечивающую эффективное отталкивание. Именно жесткое отталкивание от опоры обеспечивает значительное количество движения. Удары руками целесообразны только с использованием большой площади опоры.

После выполнения удара боец должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

- 1) приставить дальнюю ногу в положение боевой стойки, с тем чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
- 2) вернуть туловище назад, оттолкнувшись ближней ногой, чтобы проекция ОЦТ

сместились на середину площади опоры.



Рис. 4.2.2.1. Прямые удары ближней рукой с опорой на ближней ноге и отталкиванием от дальней ноги

## 4.2.2. Прямые удары

### 4.2.2.1. Прямые удары в туловище ближней рукой (рис. 4.2.2.1)

Ударное движение начинается с отталкивания от даянга головками плюсневых костей дальней от противника стопы путем сокращения двуглавой мышцы голени с продолжением усилия за счет разгибания в коленном суставе. Далее движение развивается за счет поворота оси таза с осью вращения в дальнем тазобедренном суставе. Мышцы туловища поворачивают плечевую ось вокруг его продольной оси за счет опоры на кости поворачивающегося таза.

На фоне поворота туловища (с продолжающимся толчком ногой) ближняя к противнику рука путем комплексного сокращения большой грудной мышцы и трехглавой мышцы плеча разгибается, совершая ударное движение к цели.

За счет этой суммарной силы происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ смещается к передней границе опоры (вес тела переносится на ближнюю ногу).



Разгибание руки в плечевом и локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, возрастающую к моменту соударения.

При руководстве данным тезисом нельзя буквально понимать слово «последовательность». Желательно, чтобы все движения выполнялись одновременно. Именно в этом случае и произойдет такое мгновенное развитие многозвенного движения.

Кинематические условия, создаваемые одноименной взаимной стойкой, определяют большую эффективность ударов ближней рукой в туловище, поскольку дальняя от противника рука может наносить только диагональные удары, то есть по касательной к противнику.

#### **4.2.2.2. Прямые удары в туловище дальней рукой (рис. 4.2.2.2)**

Ударное движение начинается с отталкивания от даянга головками плюсневых костей дальней от противника стопы путем сокращения двуглавой мышцы голени с продолжением усилия за счет разгибания в коленном суставе. Далее движение развивается за счет поворота оси таза с осью вращения в тазобедренном суставе ближней ноги. Мышцы туловища поворачивают плечевую ось вокруг его продольной оси за счет опоры на кости поворачивающегося таза. Плечевой сустав дальней руки стремится выйти за пределы плечевого сустава ближней руки.

На фоне поворота туловища (с продолжающимся толчком ногой) дальняя от противника рука путем комплексного сокращения большой грудной мышцы и трехглавой мышцы плеча разгибается, совершая ударное движение к цели.

При разноименной стойке более эффективны прямые удары дальней рукой, поскольку ближняя рука может наносить удары только по касательной к «мишени».



исходная стойка



финал удара



Рис. 4.2.2.2. Прямые удары дальней рукой с опорой на ближней ноге и отталкиванием от дальней ноги

### 4.2.3. Усиление удара шагом

Как уже говорилось в разделе о начальных технических действиях, в тхэквондо используется средняя дистанция, при которой может быть нанесен удар ногой, но не может наноситься удар рукой без подшагивания.

В этом случае подшагивание ногой будет не только средством сближения с противником, но и средством усиления удара за счет добавления энергии движения массы тела параллельно удару.

Для нанесения одиночного удара достаточно полуподшага к противнику без подставления дальней ноги. Однако сразу же после нанесения удара необходимо возвратиться на исходную позицию.

Для осуществления серии ударов при исходной дальней дистанции необходим выход с полным шагом (то есть с приставлением дальней ноги).

Алгоритм использования ударов с подшагиванием следующий.

При одноименной взаимной стойке левосторонний атакующий наносит удар ближней рукой с подшагиванием левой ногой.

При разноименной взаимной стойке левосторонний атакующий наносит удар дальней рукой с подшагиванием правой ногой и отталкиванием от ближней ноги. В этом случае удар наносится преимущественно как боковой.

## 4.3. Атакующие действия (удары) ногами

### 4.3.1. Общие основы техники ударов ногами

Ногами могут наноситься удары в туловище по «мишени», обозначенной на жилете кругом, и в голову. Все нокауты и нокадауны в тхэквондо достигаются за счет ударов ногами в голову.

Техника ударов ногами значительно сложнее техники ударов руками. Организовать эффективное использование опоры для скоростно-силового удара ногой трудно, поскольку площадь опоры атакующего в момент удара ограничивается площадью одной стопы.

Поступательное движение всей массы тела атакующего формируется только до отрыва атакующей ноги. Отталкивание на одной опоре весьма затруднительно. «Выстрел» толчковой ногой должен обеспечить массе тела достаточное поступательное движение с тем, чтобы от него можно было отталкиваться бедром, голенью и стопой для завершения удара. Практически удары ногами в тхэквондо являются баллистическими, то есть сила удара обеспечивается мощным изначальным импульсом, который впоследствии убывает.

Для нанесения эффективных ударов ногами необходимо, прежде всего, добиться идеальной растянутости в суставах ног. Для этого в тхэквондо имеется много специальных упражнений, позволяющих развить это качество.

Для эффективных ударов ногами жесткая связь с опорой может использоваться только как средство сохранения равновесия.

## **Техника выполнения прямых ударов ногами**

### **Прямой удар ближней ногой**

Технику выполнения прямого удара ногой можно разделить на следующие ключевые фазы: фаза отталкивания; фаза выноса бедра; фаза удара; фаза возврата ноги; постановка ноги в стойку после удара.

#### **Фаза отталкивания**

Одно из самых трудновыполняемых действий в ударе – это фаза отталкивания. Значение ее состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения прямого удара.

Фаза отталкивания – это определенная группировка всех частей тела, предшествующая основному движению, то есть разгибанию ноги, наносящей удар. Необходимо так оттолкнуться ногой, выполнить такое взрывное движение, чтобы послать вперед тело и придать ноге импульс и ускорение. Так как в момент атаки человек уязвим более всего, необходимо провести удар максимально быстро, не потеряв при этом равновесие и не наравшись на контрдействие. Это является первой фазой прямого удара.

Из исходной стойки сильно толкните ближнюю ногу, движение похоже на растяжение сжатой пружины. Перенесите вес тела на дальнюю ногу – опорную, сохранив при этом тело в вертикальном положении. Уровень положения головы не меняется. Плечевой пояс должен быть расслаблен, плечи не поднимать.

#### **Возможные ошибки**

Одной из распространенных ошибок является наклон туловища вперед во время фазы отталкивания. В этом случае теряется момент «взрыва». Боец просто отталкивается от поверхности ногой, и его тело двигается вперед. Даже если все остальные параметры техники будут верные, то чтобы перейти к последующим действиям, в начале необходимо будет перевести туловище в вертикальное положение и только затем продолжить удар. А это лишние затраты времени, при условии что весь удар необходимо провести за доли секунды.

#### **Фаза выноса бедра**

После толчка максимально согните колено. Стопа обращена вниз и находится выше колена опорной ноги. Опорная нога должна стоять жестко и упруго, полусогнутое колено

служит амортизатором и вместе со стопой направлено вперед.

Очень важно правильно определить угол сгибания колена опорной ноги. Если колено согнуто слишком сильно, бедра находятся в низком положении, колено и щиколотка ослабевают и трудно нанести эффективный удар ногой. Необходимо лишь слегка согнуть колено, наклоня лодыжку немного вперед, напрягать мышцы ноги и плотно прижимать стопу к поверхности.

Туловище находится в полуфронтальном положении по отношению к направлению удара.

Во время выноса бедра тело бойца должно быть похоже на сжатую пружину, заряженную огромной потенциальной энергией. Но в то же время нет никакого напряжения, тело расслаблено и движется по инерции за счет мощного толчка. Высота выноса бедра определяет высоту нанесения удара.

### **Фаза удара**

Фаза удара осуществляется активным разгибанием голени ноги, наносящей удар, с осью вращения в коленном суставе. Удар сопровождается поступательным движением таза в направлении удара. Когда голень начинает движение, стопа и носок вытягиваются вперед. Тазобедренный сустав, колено и передняя часть стопы должны находиться на прямой линии. Удар наносится передней частью стопы. Если удар выполняется босиком, без обуви, то ударная поверхность – подушечка под пальцами стопы.

Во время выполнения удара сохранение равновесия имеет первостепенное значение, так как вес тела распределен только на одной ноге. Эта ситуация ухудшается в момент нанесения удара ногой из-за сильной отдачи от удара. Этого можно избежать, если опорная нога будет прочно стоять на поверхности, колено – согнуто, а мышцы, фиксирующие голеностопный сустав, будут напряжены. Держите туловище уравновешенным и перпендикулярным поверхности за счет напряжения мышц живота, поддерживающих связь между верхней частью тела и бьющей ногой. Для достижения максимального эффекта необходимо бить ногой и всем телом, вместо того чтобы наносить удар одной ногой. Толчок таза и бедер вперед на протяжении всей фазы удара поможет достижению этой цели.

### **Фаза возврата ноги**

Многие считают, что удар заканчивается в момент поражения противника, и перестают контролировать движение ноги. После того как удар достиг цели, необходимо вернуть ногу, стать в стойку и продолжить бой.

Для правильного возврата ноги важны два условия: первое – голень возвращается по той же траектории, по которой наносится удар, второе – возврат ноги от момента поражения противника до постановки в стойку должен происходить не менее быстро, чем вынос ноги на удар. Туловище под действием мгновенного напряжения нижних отделов прямых мышц живота переходит во фронтальное положение, центр тяжести располагается на вертикальной оси, проходящей через опорную ногу. Колено опять становится осью вращения для голени. Если вынос бедра на удар напоминает растяжение пружины, то возврат – сжатие. Этот процесс происходит относительно центра тяжести бойца. Стопа опорной ноги плотно прижата к поверхности. Колено слегка согнуто для амортизации тела после нанесения удара. Положение бойца должно быть устойчивым, а сам он – быть готовым к дальнейшим действиям.

### **Возможные ошибки**

Неконтролируемый возврат ноги неизбежно приведет к потере равновесия. Так как центр тяжести остается впереди опорной ноги и нет возврата бедер, боец наклоняется вперед и не контролирует положение всего тела. Поэтому в такой момент он очень уязвим. Когда ударная нога возвращается не по той же траектории, по которой она была вынесена на удар, то момент прихода ноги в цель получается смазанным. Такой удар очень слабый, и его легко блокировать. Кроме того, если движение голени не контролируется, то происходит подача бедра вперед с прогибом в пояснице. Тело теряет устойчивость, и боец на какой-то промежуток времени становится беспомощным.

## ***Прямые удары дальней ногой***

### **Фаза отталкивания**

Из положения исходной стойки выполните толчок дальней ногой. Одновременно с толчком ноги перенесите вес тела на ближнюю ногу. Туловище сохраняет вертикальное положение. Плечевой пояс должен быть расслаблен, плечи не поднимать. Уровень положения головы не меняется.

### **Фаза выноса бедра**

После отталкивания максимально согните дальнюю ногу в коленном суставе, при этом ее стопа должна находиться не ниже уровня колена опорной ноги. Одновременно с выносом бедра ноги, наносящей удар, выполните поворот туловища вперед на 90°. Поворот осуществляется верхней частью туловища вокруг вертикальной оси. В этом движении большое значение имеют согласованность поворота туловища вперед на 90° и вынос бедра ноги, наносящей удар. Туловище находится в полуфронтальном положении по отношению к направлению удара. Высота выноса бедра определяет высоту нанесения удара.

### **Фаза удара**

Фаза удара осуществляется активным разгибанием голени ноги, наносящей удар, с осью вращения в коленном суставе. Ударное движение голени сопровождается поступательным движением таза в направлении удара. Все характеристики фазы удара аналогичны фазе удара ближней ногой.

### **Фаза возврата ноги**

Голень возвращается по той же траектории, по которой выполнялось ударное движение. Эта фаза аналогична фазе возврата при ударе ближней ногой.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это конечная фаза в любом ударе. Все ошибки, допускаемые в предыдущих фазах выполнения прямого удара, проявятся в виде потери равновесия. Постановка ноги в стойку должна быть точно рассчитана, боец должен уверенно знать, куда он поставит ногу и что будет выполнять дальше. Для этого необходимо равномерно распределить центр тяжести на каждую ногу, чтобы быть готовым к любым действиям. Ударную ногу из положения, когда она согнута в колене, выпрямляем. Одновременно выполняем поворот туловища назад на 90°. Поворот выполняется верхней частью туловища вокруг вертикальной оси. Стопу с носка на пятку ставим на поверхность и принимаем положение исходной стойки.

## **Возможные ошибки**

Одной из самых распространенных ошибок является неправильное распределение центра тяжести во время постановки ноги в стойку. При большем распределении веса на ближнюю ногу (а это обычно возникает, когда нога после нанесения удара не возвращается в исходное положение, а опускается вниз) вы рискуете стать мишенью для битья. Если же вес тела больше распределен на дальней ноге, то из такого положения очень сложно выполнять дальнейшие действия.

### ***Прямой удар носком стопы дальней ноги***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения боевой стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара носком стопы.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### ***Прямой удар пяткой стопы дальней ноги***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения боевой стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара пяткой стопы.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### ***Методика изучения прямых ударов ногами***

Для правильного закрепления двигательных навыков мы рекомендуем следующую методику отработки прямых ударов.

#### **Выполнение прямого удара на четыре счета**

Примите исходную стойку. В данном упражнении фаза отталкивания и фаза выноса бедра выполняются на один счет. Из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра вперед-вверх так, чтобы таз и туловище находились в полужфронтальном положении. Стопа ударной ноги направлена вниз и находится на уровне не ниже колена опорной ноги. Выполните удар активным разгибанием голени с поступательным движением таза вперед, в сторону нанесения удара. Верните голень по той же траектории и с переносом центра тяжести назад, поставьте ударную ногу в стойку. Удар выполняется на 4 счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра, на счет «два» – удар, на счет «три» – возврат ноги, на счет «четыре» – постановка ноги в стойку после удара.

Количество повторений на каждую ногу по 10 раз.

#### **Выполнение прямого удара на два счета**

Из исходной стойки на счет «раз» выполните толчок, вынос бедра и удар, на несколько

секунд задержите ногу, на счет «два» выполните возврат ноги и постановку ноги в стойку. Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

Чередуйте выполнение прямого удара ближней и дальней ногой.

Количество повторений на каждую ногу – по 10 раз.

### **Выполнение прямого удара на один счет**

Из исходной стойки на счет «раз» выполните прямой удар и вернитесь в стойку.

Чередуйте выполнение удара ближней и дальней ногой.

Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

### **Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра и удар активным разгибанием голени. Верните голень назад по той же траектории. Не опуская ногу на поверхность, снова выполните удар активным разгибанием голени и поступательным движением таза вперед.

Не опуская ногу на поверхность, выполните упражнение 10 раз.

Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

### **Выполнение прямого удара с продвижением вперед на 2 шага**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра вверх-вперед. Не выпрыгивая высоко над поверхностью, выполните два прыжка на опорной ноге, не опуская на поверхность ударную ногу. Активным разгибанием голени выполните удар и верните голень по той же траектории. Снова подпрыгните два раза, на третий выполните удар. Данное упражнение можно выполнять либо на месте, либо с продвижением вперед по залу.

Упражнение выполняйте в течение 1 минуты на каждую ногу.

### **Выполнение прямых ударов с чередованием ног**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра; активно разгибая голень, выполните удар ближней ногой. Верните голень по той же траектории и опустите ударную ногу возле опорной ноги на поверхность. В момент опускания ноги сделайте шаг назад опорной ногой, примите исходную стойку. Из исходной стойки сразу же, не задерживаясь, выполните толчок, вынос бедра и удар дальней ногой. Верните голень по той же траектории и опустите ударную ногу на поверхность возле опорной ноги. Выполните шаг опорной ногой назад.

Выполняйте прямой удар, чередуя ближнюю и дальнюю ногу. Количество повторений по 10 раз каждой ногой.



исходная стойка



фаза выноса бедра



фаза удара



фаза возврата



постановка ноги в стойку



#### 4.3.1.1. Прямой удар носком стопы дальней ноги







4.3.1.2. Прямой удар ближней ногой



4.3.1.3. Прямой удар в прыжке





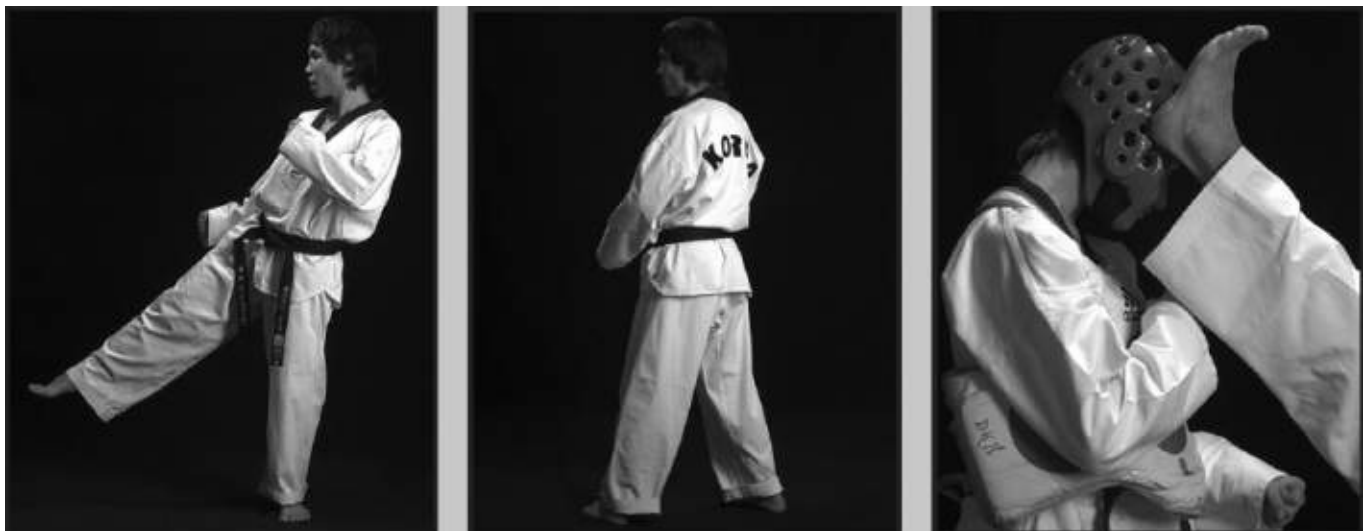
4.3.1.4. Прямой удар пяткой дальней ноги



4.3.1.5. Прямой удар пяткой ближней ноги



4.3.1.6. Прямой удар пяткой в прыжке



4.3.1.7. Передний прямой удар дальней сверху



4.3.1.8. Передний прямой удар ближней сверху



4.3.1.9. Передний прямой удар сверху в прыжке

*Техника выполнения боковых ударов ногами*

*Боковой удар сбоку ближней ногой*

Техника выполнения бокового удара сбоку включает в себя следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса и разворота бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

### **Фаза отталкивания**

Одно из ключевых и самых трудных действий в боковом ударе сбоку, так же как и в прямом, – это фаза отталкивания. Необходимо так оттолкнуться ногой, выполнить такое взрывное действие, чтобы послать тело вперед и придать ноге максимальный импульс и ускорение. Момент атаки – один из самых уязвимых для бойца, поэтому необходимо провести удар быстро, не потеряв при этом равновесие, и не пропустить ответный удар противника. Значение фазы отталкивания – это создание выгодных условий для выполнения удара и определенная подготовка всех частей тела к последующему ударному движению. Поэтому от фазы отталкивания зависит скорость и сила выполняемого удара.

Из исходной стойки сильно толкните ближнюю ногу, движение должно быть похоже на эффект сжатой пружины, перенесите вес тела на дальнюю ногу, опорную, сохранив при этом тело в вертикальном положении. Уровень положения головы не меняется, плечевой пояс остается расслабленным, плечи не поднимать. Опорная нога жестко и упруго стоит на поверхности, колено слегка согнуто и вместе со стопой направлено вперед.

### **Возможные ошибки**

При выполнении толчка ногой боец наклоняет туловище вперед. В этом случае отсутствует взрывное действие. Боец просто отталкивается ногой от поверхности, и его тело двигается вперед. Даже если будут соблюдены все параметры техники, прежде чем перейти к последующим фазам удара, вначале необходимо будет перевести туловище в вертикальное положение, а уже потом продолжать удар. Это приведет к лишним затратам времени, в то время как удар необходимо выполнить максимально быстро. Еще одной ошибкой является сильная подача таза вперед, что в дальнейшем приведет к потере равновесия.

### **Фаза выноса бедра**

После отталкивания выход в фазу выноса бедра осуществляется активным поднятием вверх-вперед бедра ноги, наносящей удар, и последующим разворотом бедра. Разворот бедра происходит в момент, когда стопа ударной ноги находится на уровне колена опорной ноги. Подъем бедра выполняется в сагиттальной плоскости. Одновременно с разворотом бедра ноги, наносящей удар, стопа опорной ноги разворачивается на 90°. Стопа опорной ноги, правое плечо, передняя область таза, колено ноги, наносящей удар, находятся в одной сагиттальной плоскости. Взгляд направлен в сторону нанесения удара.

Голень ноги, наносящей удар, находится под углом 45°–60° относительно вертикальной оси. Фазу выноса бедра можно разделить на составляющие, чтобы визуально представить модель удара. Это подъем бедра вверх-вперед и разворот туловища и бедра. Но необходимо помнить, что удар – это непрерывное, плавное движение, и его разделение довольно условно. Во время разворота все тело бойца должно напоминать сжатую пружину, заряженную огромной потенциальной энергией. Но в то же время тело расслаблено и двигается по инерции за счет мощного толчка.

### **Возможные ошибки**

Одной из распространенных ошибок является слабый вынос бедра, так как это укорачивает удар на несколько сантиметров, что достаточно ощутимо в поединке. Также

одной из возможных ошибок является потеря равновесия вследствие заваливания туловища.

### **Фаза удара**

Фаза удара осуществляется активным движением таза и разгибанием голени ноги, наносящей удар. Стопа ноги перемещается к точке контакта по восходящей траектории. Опорная нога и ударная нога – выпрямлены.

Стопа ноги, наносящей удар, передняя область таза, правое плечо, стопа опорной ноги расположены в одной сагиттальной плоскости. Стопа является ударной частью ноги, поэтому к ней предъявляются особые требования и повышенное внимание при обучении; любая неосторожность приводит к травме. Когда выполняется движение голенью, стопа и носок вытягиваются вперед, удар наносится подъемом стопы. Во время выполнения удара боец должен сохранять устойчивое положение. Этого можно достичь, если опорная нога будет прочно прижата к поверхности, мышцы, фиксирующие голеностопный сустав, напряжены, а туловище отклонено назад.

### **Фаза возврата ноги**

Фаза возврата ноги является не менее важной, чем фаза отталкивания. Быстрое возвращение ноги мешает противнику захватить вашу ногу и позволит немедленно вернуться в более устойчивое положение, подготовленное для следующего боевого действия. Многие считают, что удар заканчивается в момент контакта с целью, и произвольно опускают ногу, не контролируя ее движение. Для правильного возврата ноги важным условием является возврат голени по той же траектории, по которой выполнялся удар. Выполнив возврат голени, разверните туловище и бедро во фронтальное положение. Центр тяжести должен располагаться на вертикальной оси, проходящей через опорную ногу.

Если вынос ноги на удар подобен растягиванию пружины, то возврат ноги – сжатие. Стопа опорной ноги во время возврата плотно прижимается к поверхности и разворачивается в исходное положение. Колено слегка сгибается, амортизируя тело бойца после нанесения удара. Положение бойца должно быть устойчивым, а сам он – быть готовым к дальнейшим действиям.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это конечная фаза в любом ударе. Ошибки, совершенные ранее, обязательно проявятся в виде потери равновесия. Выход в стойку – это точно рассчитанное действие. Боец должен знать, куда поставить ногу и какие действия предпринимать в дальнейшем. Для этого необходимо центр тяжести распределить равномерно на каждую ногу. После возврата голени и разворота бедра ударная нога из согнутого положения выпрямляется и с одновременным переносом центра ставится в положение исходной стойки.

## ***Боковой удар сбоку ближней ногой***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения боевой стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
5. Фаза удара.
6. Фаза возврата ноги.

7. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
8. Постановка ноги в стойку после удара.

## ***Боковой круговой удар ближней ногой***

Техника выполнения бокового кругового удара делится на следующие ключевые фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

### **Фаза отталкивания**

Фаза отталкивания – это ключевая фаза в выполнении бокового кругового удара. От нее зависит скорость нанесения удара. Необходимо так оттолкнуться ногой и выполнить такое взрывное движение, чтобы послать тело вперед и придать ноге ускорение и импульс. От взрывного толчка зависит скорость проведения удара. Чем быстрее будет выполнен удар, тем меньше возможностей нарваться на контрудар. Из боковой стойки сильно толкаем ближнюю ногу, движение должно быть похоже на сжатую пружину. Переносим вес тела на дальнюю ногу – опорную. Во время выполнения этого движения старайтесь сохранять тело в вертикальном положении, не меняйте уровень положения головы, плечевой пояс держите расслабленным и не поднимайте плечи. После толчка ударная нога переводится в положение, параллельное поверхности. Опорная нога стоит жестко и упруго.

### **Возможные ошибки**

Одной из возможных ошибок во время фазы толчка может быть наклон туловища вперед. В этом случае невозможен момент взрывного усилия. Боец просто отталкивается ногой, и его тело двигается по кругу, центр которого – стопа, а голова его описывает окружность. Даже если при этом правильно сохраняются остальные параметры техники, чтобы перейти к дальнейшим действиям, сначала необходимо будет вернуть туловище в вертикальное положение и только затем продолжить удар. Это приведет к лишним затратам времени, в то время как удар надо выполнить за короткое время.

Другой, не менее распространенной ошибкой является неправильное положение голени. Голень вместо положения параллельно поверхности свисает вниз. В этом случае траектория ее движения изменяется, голень будет двигаться снизу вверх. Такой удар легко заблокировать, и в то же время он очень слабый, так как для сохранения равновесия бедро остается на месте и не участвует в ударном движении. Если стопа не напряжена, то в момент удара она может быть травмирована о противника. Если во время толчка таз подан вперед в вертикальной плоскости больше, чем необходимо, произойдет закономерная потеря равновесия из-за прогиба в спине.

### **Фаза выноса бедра**

После сильного толчка переносим вес тела на дальнюю ногу. Ударную ногу переводим в положение, параллельное поверхности. Угол сгибания тазобедренного сустава в горизонтальной плоскости должен составлять приблизительно 140–145°. Колено ноги, наносящей удар, максимально согнуто, стопа напряжена и находится по отношению к голени под углом 90°, пальцы натянуты на себя. В этом положении начинаем выполнять движение бедра по кругу. Поднятая ударная нога двигается параллельно поверхности. Когда колено достигнет средней фронтальной линии, а туловище и стопа опорной ноги будут развернуты

на 90°, необходимо закончить поворот. Положение ударной ноги остается таким же, что и до разворота.

После толчка переводим ударную ногу в положение параллельно поверхности и сразу начинаем движение бедра по кругу вперед. В данной фазе мы разделяем удар на составляющие, чтобы визуальнo представить модель удара, но следует помнить, что боковой круговой удар – это непрерывное ритмичное движение, а разделение его на части довольно условное. Во время разворота все тело бойца должно быть похоже на сжатую пружину, заряженную огромной потенциальной энергией. Но в то же время тело расслаблено и двигается по инерции за счет взрывного толчка. Разворот тела выполняется на опорной ноге и похож на вкручивание шурупа на четверть оборота. Поднятая нога двигается параллельно поверхности, опорное колено согнуто, стопа минимально поворачивается по направлению вращения бедер. Необходимо, чтобы опорная нога была плотно прижата к поверхности, а туловище сохраняло вертикальное положение. Когда колено ударной ноги достигает средней фронтальной линии, движение колена и опорной стопы прекращается. Положение ударной ноги остается таким же, как и до разворота.

### **Возможные ошибки**

Одной из возможных ошибок является слабый вынос бедра ударной ноги вперед. Это укорачивает сам удар на несколько сантиметров, что очень важно в поединке. Заваливание туловища назад плохо отразится на скорости, силе удара и равновесии.

Одной из самых грубых ошибок является недоведение колена ударной ноги до средней фронтальной линии. А так как дальше коленного сустава голень и стопа не пойдут, то удар не достигнет цели.

### **Фаза удара**

После того как колено вынесено на среднюю линию, оно становится неподвижным центром разгибания голени. Удар осуществляется активным разгибанием голени по окружности. Стопа перемещается к точке предполагаемого контакта по восходящей траектории. Условно удар можно разделить на два этапа: первый – движение всего тела по кругу и подготовка удара; второй – голень продолжает описывать дугу, но туловище, а точнее – центр, подается вперед. Стопа является ударной частью ноги, поэтому к ней предъявляются особые требования. Когда выполняется движение голенью, стопа и носок вытягиваются вперед, центр тазобедренного сустава, колено и большой палец ударной ноги должны находиться на одной прямой линии. Пальцы сжаты вместе, удар наносится носком стопы. Во время выполнения удара боец должен сохранять устойчивое положение. Этого можно добиться, если опорная нога будет жестко стоять на поверхности, а мышцы, фиксирующие голеностопный сустав, напряжены.

### **Возможные ошибки**

Одной из возможных ошибок является неконтролируемый наклон туловища назад. Создается положение, когда боец как бы сидит на опорной ноге. Дальность такого удара минимальна, присутствует только первый этап удара, нет подачи центра вперед, в удар вкладывается только масса ноги. Колено ударной ноги направлено под углом 45° вверх, соответственно происходит «подбивающий удар», что неправильно. Такой удар легко блокировать.

### **Фаза возврата ноги**

Фаза возврата ноги не менее важна, чем фаза толчка. Если боец перестает контролировать



ударное движение ноги, ему будет довольно сложно продолжать поединок. Для правильного возврата ноги важны два условия: первое – возврат голени должен происходить по той же самой траектории, что и сам удар; второе – возврат ноги от момента касания цели до постановки в стойку должен происходить так же быстро, как и вынос ноги на удар. Туловище под действием мгновенного напряжения нижних отделов прямых мышц живота переходит из положения  $45^\circ$  относительно линии атаки во фронтальное положение. Центр тяжести располагается на вертикальной оси, проходящей через опорную ногу. Колено опять становится центром вращения для голени, стопа из вытянутого положения возвращается в положение перпендикулярно голени. Если вынос ноги на удар напоминает растяжение пружины, то возврат – сжатие. Процесс растяжения-сжатия происходит относительно центра тяжести бойца. Стопа опорной ноги во время возврата голени к ягодицам должна быть плотно прижата к поверхности. Колено слегка сгибается и служит амортизатором тела после выполнения удара. Положение бойца должно быть устойчивым, а сам он – готовым к дальнейшим действиям.

### **Возможные ошибки**

Самая распространенная ошибка – это отсутствие контроля за ударной ногой и, как следствие, потеря равновесия во время прихода в стойку. Если центр тяжести остается впереди опорной ноги, нет возврата бедер, боец как бы падает вперед и становится мишенью для удара противника. Когда ударная нога не возвращается по той же траектории, по которой она была вынесена на удар, то момент прихода ноги в цель получается неакцентированным. Такой удар слаб, и его легко блокировать. Сам факт потери равновесия страшен для бойца, на какой-то промежуток времени он остается беспомощным, поэтому удар должен четко контролироваться.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это конечная фаза в любом ударе. Выход в стойку должен быть точным и рассчитанным, боец должен знать наверняка, куда он поставит ногу и что будет предпринимать в дальнейшем. Для этого необходимо центр тяжести равномерно распределить на две ноги, чтобы быть готовым совершить любое действие. Ударную ногу переводим из положения, когда она согнута в колене в горизонтальной плоскости, в вертикальное положение. При этом бедро остается на месте, а голень вращается вокруг колена на четверть оборота. Стопа с носка на пятку ставится на поверхность. Стопа бывшей опорной ноги разворачивается на  $45^\circ$  относительно линии атаки в момент постановки ударной ноги. Центр тяжести опять равномерно распределяется на две ноги. Вы принимаете боевую стойку.

### **Возможные ошибки**

Самой грубой ошибкой является не постановка ноги в стойку, а опускание ее перед собой. В этот момент из-за потери равновесия вы становитесь очень уязвимым для атаки противника.

## ***Боковой круговой удар ближней ногой***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.

4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### ***Боковой удар сбоку дальней ногой***

Боковой удар сбоку дальней ногой делится на следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

#### **Фаза отталкивания**

Требования к фазе отталкивания при выполнении бокового удара сбоку дальней ногой аналогичны требованиям к фазе отталкивания при выполнении этого удара ближней ногой.

#### **Фаза выноса бедра**

Из исходной стойки после взрывного толчка выход в фазу выноса бедра осуществляется активным подъемом вверх-вперед бедра ноги, наносящей удар, и последующим разворотом бедра. Сильно оттолкнувшись дальней ногой, перенесите вес тела на ближнюю ногу, слегка разворачивая туловище в сторону нанесения удара. Выполните подъем бедра ударной ноги вперед и вверх, подъем выполняется в сагиттальной плоскости. Разворот бедра начинается в момент, когда при подъеме бедра вверх его стопа достигает уровня колена опорной ноги. Одновременно с разворотом бедра ударной ноги стопа опорной ноги разворачивается на  $180^\circ$ . Голень ударной ноги после разворота бедра должна находиться под углом  $45^\circ$ – $60^\circ$  относительно вертикальной оси. Стопа опорной ноги, левое плечо, передняя область таза, колено ударной ноги должны быть расположены в одной сагиттальной плоскости. Взгляд направлен в сторону нанесения удара.

#### **Фаза удара**

Фаза удара осуществляется активным движением таза и разгибанием голени ноги, наносящей удар. Остальные требования к данной фазе аналогичны требованиям к фазе удара при выполнении бокового удара сбоку ближней ногой.

#### **Фаза возврата ноги**

В данной фазе возврат ноги выполняется по той же траектории, по которой выполняется боковой удар. Остальные требования к данной фазе аналогичны требованиям к фазе возврата ноги при выполнении бокового удара сбоку ближней ногой.

#### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это конечная фаза при выполнении бокового удара сбоку. Выполните возврат голени, согнув для этого в колене ударную ногу. Одновременно туловище из наклонного положения переводится в вертикальное, а бедро ударной ноги – из горизонтального в вертикальное положение, при этом бедро остается на месте, голень ударной ноги проворачивается вокруг колена на четверть оборота. Выпрямите ударную ногу и с одновременным переносом центра тяжести назад, разворачивая бедра и туловище на  $90^\circ$ , выполните постановку ноги назад на поверхность. Стопа бывшей опорной ноги разворачивается на  $180^\circ$ . После постановки ноги в исходную стойку вес тела должен равномерно распределяться на две ноги.

## **Боковой удар сбоку дальней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
5. Фаза удара.
6. Фаза возврата ноги.
7. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
8. Постановка ноги в стойку после удара.

## **Боковой круговой удар дальней ногой**

Боковой круговой удар дальней ногой делится на следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

### **Фаза отталкивания**

Требования к фазе отталкивания при выполнении бокового кругового удара дальней ногой аналогичны требованиям к фазе отталкивания при выполнении этого удара ближней ногой.

### **Фаза выноса бедра**

После взрывного толчка переносим вес тела на ближнюю ногу. Ударную ногу переводим в положение, параллельное поверхности. Угол сгибания тазобедренного сустава в горизонтальной плоскости должен составлять приблизительно  $140\text{--}145^\circ$ . Колено ударной ноги максимально согнуто, стопа напряжена и находится по отношению к голени под углом  $90^\circ$ , пальцы натянуты на себя. В этом положении начинайте движение бедра по кругу вперед. Разворот тела выполняется на опорной ноге и похож на вкручивание шурупа. Поднятая нога двигается параллельно поверхности. Когда колено ударной ноги достигнет средней фронтальной линии, а туловище и стопа опорной ноги будут развернуты на  $90^\circ$ , необходимо закончить поворот. Положение ударной ноги остается таким же, как и до разворота.

### **Фаза удара**

После вынесения колена ударной ноги на среднюю линию и разворота туловища и опорной стопы на  $90^\circ$  выполняется боковой круговой удар. Удар осуществляется активным разгибанием голени по окружности. Стопа ударной ноги перемещается к точке предполагаемого контакта по восходящей траектории. Остальные требования к данной фазе аналогичны требованиям к фазе удара при выполнении бокового кругового удара ближней ногой.

### **Фаза возврата ноги**

В данной фазе возврат ноги выполняется по той же траектории, по которой выполняется боковой круговой удар. Все остальные требования аналогичны требованиям к фазе возврата ноги при выполнении бокового кругового удара ближней ногой.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Выполните возврат голени, согнув ударную ногу в колене. Переведите туловище в вертикальное положение. Следуя той же траектории, по которой вы выносили бедро на удар, выполните возврат бедра назад, разверните туловище и опорную ногу назад на 90°. Выпрямляя ударную ногу, перенесите вес тела назад и мягко поставьте ее с носка на пятку на поверхность.

Таким образом, вы принимаете исходную стойку после выполнения удара.

### ***Боковой круговой удар дальней ногой***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### ***Методика обучения боковым ударам***

Общую методику обучения боковым ударам можно условно разделить на три стадии.

Первая стадия – это овладение основной структурой движения. Вторая стадия – автоматизация двигательного навыка. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению всех типов боковых ударов.

Соответственно этим стадиям обучения происходит образование двигательных навыков выполнения боковых ударов. На первой стадии мы рекомендуем ознакомиться с описанием общих принципов выполнения боковых ударов. Они описаны ранее в тексте. Каждый удар разбит на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара. Внимательно изучив каждую из фаз и отработав их в процессе тренировки, приступайте к отработке боковых ударов ногами в целом. Нижеследующая серия упражнений поможет вам не только овладеть техникой выполнения боковых ударов, но и эффективно совершенствовать свою технику тем, кто с этими ударами уже знаком.

### **Выполнение бокового удара на четыре счета**

При отработке данного упражнения фаза отталкивания и фаза выноса бедра соединены вместе в одну фазу. Из боевой стойки выполните толчок и вынос бедра ноги, наносящей удар. Вынос бедра осуществляется активным подъемом вверх-вперед бедра ударной ноги и изменением его положения. Изменение положения происходит в момент, когда стопа достигает уровня колена опорной ноги. Подъем выполняется в сагиттальной плоскости. Стопа опорной ноги разворачивается под углом 90°. Активным разгибанием голени выполните боковой удар. Верните голень по той же траектории, разверните бедро и, выпрямляя ударную ногу, с одновременным переносом центра тяжести вперед поставьте ее на поверхность. Отработка данного удара выполняется на 4 счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра с разворотом; на счет «два» – удар; на счет «три» – возврат ноги; на счет «четыре» – постановка ноги в стойку. Выполняйте упражнение медленно, акцентируя

внимание на технике выполнения всех фаз удара. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

### **Выполнение бокового удара на два счета**

Из боевой стойки выполните толчок, вынос бедра с разворотом и удар. Затем верните голень по той же траектории, разверните бедро и, выпрямляя ударную ногу, поставьте ее на поверхность. Примите боевую стойку. Данное упражнение отрабатывайте на два счета. На счет «раз» – толчок, вынос бедра с разворотом, удар; на счет «два» – возврат ноги и постановка в стойку. Выполняйте упражнение в среднем темпе, чередуя выполнение бокового удара ближней и дальней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

### **Выполнение бокового удара на один счет**

Из боевой стойки выполните толчок, вынос бедра с разворотом, удар, возврат ноги, постановку ноги в стойку после удара. Данное упражнение выполняйте на один счет. Если вы только осваиваете удар, не старайтесь выполнить его быстро. Следите за правильным выполнением всех фаз удара. В момент удара старайтесь фиксировать ногу в конечном положении этой фазы на несколько секунд. Чередуйте выполнение бокового удара ближней и дальней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

### **Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос и разворот бедра. Активным разгибанием голени и с подачей таза вперед выполните боковой удар. Верните голень по той же траектории. Не опуская ногу на поверхность, снова выполните удар. Выполняйте упражнение медленно, фиксируя ногу в конечной точке удара на несколько секунд. При выполнении упражнения не опускайте ногу на поверхность. Количество повторений – 10 раз. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой.

### **Выполнение бокового удара с продвижением вперед**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос и разворот бедра. В этом положении выполните два невысоких прыжка вперед. Затем активным разгибанием голени нанесите удар. Верните голень по той же траектории и снова выполните два прыжка и удар. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений по 10 раз на каждую ногу.



исходная стойка



фаза выноса бедра



фаза удара



фаза возврата



постановка ноги в стойку

#### 4.3.1.10. Боковой удар сбоку дальней





4.3.1.11. Боковой удар сбоку ближней



4.3.1.12. Боковой удар сбоку в прыжке

### **Выполнение бокового удара с чередованием ног**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра с разворотом ближней ногой. Активным разгибанием голени нанесите удар, верните голень по той же траектории. Верните туловище в вертикальное положение, разверните бедро ударной ноги и, выпрямляя ее, поставьте на поверхность возле опорной ноги, в момент постановки выполните шаг назад опорной ногой. Примите боевую стойку, не задерживаясь в ней, выполните толчок и вынос бедра с разворотом дальней ногой. Активным разгибанием голени нанесите удар, верните голень по той же траектории. Снова верните туловище в вертикальное положение, разверните бедро ударной ноги и, выпрямляя ее, поставьте на поверхность возле опорной ноги; в момент постановки выполните шаг назад опорной ногой. Примите исходную стойку. Выполняйте это упражнение в среднем темпе. Чередуйте выполнение ближней ногой, затем дальней. Количество повторений – 10 раз.

### ***Боковой прямой удар ближней ногой***

Техника выполнения бокового прямого удара ближней ногой включает в себя следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

## **Фаза отталкивания**

Одной из самых важных и в то же время самых трудных является фаза отталкивания. Во время выполнения атаки человек наиболее уязвим, поэтому необходимо провести удар так быстро, чтобы не потерять равновесие и не нарваться на контрудар. Именно во время фазы отталкивания от того, как вы толкнетесь ногой и выполните взрывное действие, формируется скорость удара. Чтобы послать тело вперед, придать ноге импульс и ускорение, необходим взрывной толчок. В то же время фаза отталкивания – это еще и определенная группировка вашего тела, так как от концентрации всех его частей зависят и скорость, и правильная техника выполнения бокового прямого удара ногой. Значение данной фазы – это подготовка наиболее выгодных условий для выполнения непосредственно самого удара. Из исходной стойки сильно оттолкнитесь ближней ногой. Движение напоминает сжатую пружину. Перенесите вес тела на дальнюю (опорную) ногу, сохраняя при этом тело в вертикальном положении. Уровень головы не меняется, плечевой пояс остается расслабленным, плечи не поднимаются.

## **Возможные ошибки**

При выполнении толчка ногой боец наклоняет туловище вперед. В этом случае отсутствует взрывное действие. Боец просто отталкивается ногой от поверхности, и его тело двигается вперед. Даже если будут соблюдены все параметры техники, прежде чем перейти к последующим фазам удара, вначале необходимо будет перевести туловище в вертикальное положение, а уже потом продолжать удар. Это приведет к лишним затратам времени, в то время как удар необходимо выполнить максимально быстро. Еще одной ошибкой является сильная подача таза вперед, что в дальнейшем приведет к потере равновесия.

## **Фаза выноса бедра**

После толчка из боевой стойки выход в фазу выноса бедра осуществляется одновременным активным подъемом вверх бедра ударной ноги и изменением положения таза.

Подъем бедра ноги выполняется в сагиттальной плоскости. Одновременно стопа опорной ноги разворачивается на 45°. Во время выноса бедра максимально сгибаем колено, стопа направлена вниз и находится выше колена опорной ноги. Опорная нога должна быть плотно прижата к поверхности и находиться в жестком и упругом положении. Тело бойца должно быть похоже на стальную пружину, заряженную огромной потенциальной энергией, но в то же время нет никакого напряжения, тело расслаблено и двигается по инерции за счет мощного взрывного толчка. Высота выноса бедра определяет высоту нанесения удара.

## **Возможные ошибки**

Одной из распространенных ошибок является слабый вынос бедра, так как это укорачивает удар на несколько сантиметров, что достаточно ощутимо в поединке. Также одной из возможных ошибок является потеря равновесия вследствие заваливания туловища.

## **Фаза удара**

Фаза удара осуществляется активным движением таза и разгибанием бедра ноги, наносящей удар.

Стопа ударной ноги, передняя область таза, правое плечо, стопа опорной ноги расположены в одной сагиттальной плоскости. В конечный момент фазы удара ударная нога



полностью выпрямляется, тазобедренный сустав подается вперед, туловище наклоняется в противоположную сторону на минимально необходимое расстояние (излишнее отклонение ослабит удар и нарушит равновесие). Ударная нога и опорная нога прямые. Удар наносится пяткой. Во время выполнения удара прочно фиксируйте колено ноги, наносящей удар, резкое и полное напряжение колена позволит вложить в удар всю накопленную взрывную силу. Во время выполнения удара сохранение равновесия имеет первостепенное значение, так как вес тела распределен только на одной ноге. Чтобы избежать сильной отдачи от удара, необходимо опорную ногу прочно прижимать к поверхности, мышцы, фиксирующие голеностопный сустав, держать в напряжении. Чтобы добиться максимального эффекта, необходимо наносить удар не только ногой, но и всем телом, а поступательное движение таза и бедер поможет достижению этой цели.

### **Фаза возврата ноги**

Многие считают, что удар заканчивается в момент поражения противника, и перестают контролировать движение ноги. После удара необходимо вернуть ногу, стать в стойку и продолжить поединок.

Для правильного возврата ноги важны два момента: первый – нога возвращается по той же траектории, что и сам удар; второй – возврат ноги после контакта с противником должен происходить не менее быстро, чем вынос ноги на удар. Туловище под действием мгновенного напряжения нижних отделов прямых мышц живота переходит в вертикальное положение, центр тяжести располагается на вертикальной оси, проходящей через опорную ногу. Если вынос бедра на удар похож на растягивание пружины, то возврат – на сжатие. Этот процесс происходит относительно центра тяжести бойца. Стопа опорной ноги плотно прижата к поверхности. Колено слегка сгибается для амортизации тела после выполнения удара. Положение бойца должно быть устойчивым, а сам он – готовым к дальнейшим действиям.

### **Возможные ошибки**

Неконтролируемый возврат ноги может привести к потере равновесия. Если ударная нога не возвращается по той же траектории, по которой она вынесена на удар, то момент прихода ноги в цель получается смазанным и неакцентированным. Такой удар слабый, и его легко блокировать. Кроме того, когда голень просто опускается вниз и бедро подается вперед, боец теряет равновесие и на какой-то промежуток времени становится беспомощным.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это конечная фаза при выполнении удара. Выход в стойку должен быть точным и рассчитанным. Боец должен знать, куда он поставит ногу и какие действия будет предпринимать в дальнейшем; чтобы правильно выполнить постановку ноги в стойку после удара, необходимо центр тяжести равномерно распределить на две ноги. После возврата ноги туловище и ударная нога выпрямляются и нога с носка на пятку опускается на поверхность перед собой. Стопа бывшей опорной ноги разворачивается на 45°, центр тяжести распределяется на две ноги. Вы принимаете боевую стойку.

### **Возможные ошибки**

Самой грубой ошибкой является не постановка ноги в стойку, а опускание ее перед собой. В этот момент из-за потери равновесия вы становитесь очень уязвимым для атаки противника.

## ***Боковой прямой удар ближней ногой***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

## ***Боковой прямой удар дальней ногой***

Боковой прямой удар дальней ногой делится на следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

### **Фаза отталкивания**

Требования к фазе отталкивания при выполнении бокового прямого удара дальней ногой аналогичны требованиям к фазе отталкивания при выполнении данного удара ближней ногой.

### **Фаза выноса бедра**

После взрывного толчка ногой одновременно с выносом бедра дальней ноги на удар выполните разворот туловища на  $180^\circ$ . Вес тела переносится на ближнюю ногу, стопа которой должна быть развернута в процессе движения туловища и разворота бедра на  $270^\circ$ . Вынос бедра на удар осуществляется активным подъемом вверх бедра ударной ноги и изменением положения таза.

Подъем вверх выполняется в сагиттальной плоскости. Бедро и голень ударной ноги находятся параллельно горизонтальной поверхности, пятка опорной ноги, так же как и пятка ударной ноги, направлены в сторону удара. Туловище находится в боковом положении, взгляд направлен в сторону удара. Положение бойца напоминает сжатую пружину, заряженную огромной потенциальной энергией. Но в то же время нет никакого напряжения, тело расслаблено и движется по инерции за счет взрывного толчка.

### **Фаза удара**

Фаза удара осуществляется активным разгибанием бедра ноги, наносящей удар. Остальные требования к данной фазе аналогичны требованиям к фазе удара при выполнении данного удара ближней ногой.

### **Фаза возврата ноги**

В данной фазе возврат ноги осуществляется по той же траектории, по которой выполняется и сам боковой прямой удар. Остальные требования к фазе возврата ноги аналогичны требованиям к фазе возврата при выполнении данного удара ближней ногой.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это конечная фаза выполнения бокового прямого удара дальней ногой. После возврата ноги ударную ногу переводим из положения, в котором она согнута в колене в

горизонтальной плоскости, в вертикальное положение и с одновременным разворотом туловища назад на  $180^\circ$  выполняем постановку ноги в боковую стойку. Во время разворота стопа опорной ноги разворачивается обратно на  $270^\circ$ , центр тяжести переносится назад; вес тела равномерно распределяется на две ноги в момент, когда ударная нога ставится на поверхность, вы принимаете исходную стойку.

### ***Боковой прямой удар дальней ногой***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### ***Методика обучения боковым прямым ударам ногами***

Общая методика изучения бокового прямого удара состоит из 7 последовательных этапов. Процесс обучения боковому прямому удару ногой можно условно разделить на три стадии.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движений.

Вторая стадия – это автоматизация навыка. На этой стадии вы приобретаете способность свободно выполнять удар в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению боковых прямых ударов. На этой стадии приобретается одно из важнейших качеств бойца – гибкость навыка, то есть умение применять удар в различных условиях боя и в зависимости от индивидуальных особенностей разных противников. Вначале мы рекомендуем подробно ознакомиться с общим описанием и с общими принципами техники выполнения ударов (они были даны ранее в тексте) и только потом переходить к нижеследующим упражнениям, систематическое выполнение которых поможет вам совершенствовать технику. Для более удобного освоения бокового прямого удара мы разбили его на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара. После изучения принципов выполнения каждой фазы данного удара переходите к его отработке в целом.

Для правильной выработки двигательных навыков выполнения удара мы рекомендуем следующую методику их отработки.

#### **Выполнение бокового прямого удара на четыре счета**

В данных упражнениях фаза отталкивания и фаза выноса бедра объединены в одну фазу. Примите исходную стойку. Выполните толчок ближней ногой и поднимите вверх бедро ноги, наносящей удар. Вес тела перенесите на дальнюю (опорную) ногу. Вынос бедра выполняется в сагиттальной плоскости. Одновременно с выносом бедра разверните стопу опорной ноги на  $45^\circ$ . Во время выноса бедра максимально согните колено, стопу направьте вниз. Активным движением таза и разгибанием бедра ударной ноги нанесите удар в сторону. Верните бедро по той же траектории и, выпрямляя ударную ногу, поставьте перед собой в исходную стойку.

Удар выполняется на четыре счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра; на счет «два» – удар в сторону; на счет «три» – возврат ноги; на счет «четыре» – постановка ноги в стойку после удара. Выполняйте данное упражнение медленно, строго фиксируя правильное положение всего тела в каждой фазе. Во время выполнения фазы удара в конечной точке удара зафиксируйте положение ноги на несколько секунд. Чередуйте выполнение бокового прямого удара ближней и дальней ногой. Количество повторений – 10 раз на каждую ногу.

### **Выполнение бокового прямого удара на два счета**

Из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра, боковой прямой удар. Это движение выполняется на один счет. Затем верните ногу по той же траектории и выполните постановку ноги в стойку. Это движение также выполняется на один счет.

Таким образом, на счет «раз» вы выполните толчок, вынос бедра, удар; на счет «два» – возврат ноги и постановку ее в стойку после удара. Во время выполнения данного упражнения контролируйте правильное положение тела в каждой фазе удара. До наработки двигательного навыка не стремитесь увеличивать скорость выполнения удара, четко контролируйте выполнение каждой фазы. Чередуйте выполнение удара на два счета ближней и дальней ногой. Количество повторений – 10 раз на каждую ногу.

### **Выполнение бокового прямого удара на один счет**

Из боевой стойки выполните на один счет все фазы бокового прямого удара ногой, то есть после взрывного толчка выполните вынос бедра вверх, затем активным движением таза и бедра вперед нанесите удар, верните бедро по той же траектории и выполните постановку ноги в стойку. На начальной стадии изучения выполняйте удар медленно, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех фазах. Затем по мере совершенствования двигательного навыка выполняйте удар, увеличивая скорость и амплитуду движений. По мере наработки двигательного навыка, когда появятся легкость, экономичность и свобода движений, переходите к выполнению удара в максимальном боевом темпе.

Чередуйте выполнение бокового прямого удара дальней и ближней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

### **Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра и удар. Верните бедро по той же траектории. Снова выполните удар и снова верните бедро. При выполнении не опускайте ударную ногу на поверхность. Выполнение данного упражнения поможет контролировать работу соответствующих мышечных групп, с помощью которых выполняется боковой прямой удар, контролировать правильность траектории, по которой осуществляется разгибание и сгибание ноги, и при этом сохранять положение головы, туловища, таза и опорной ноги в соответствии с техническими требованиями. Выполняйте данное упражнение в медленном темпе, фиксируя положение ноги в конечной точке удара на несколько секунд. Чередуйте выполнение бокового прямого удара ближней и дальней ногой по 10 раз подряд.

### **Выполнение бокового прямого удара ногой с поворотом вокруг опорной ноги**

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя прямо, вес тела полностью распределен на левой ноге, правая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, стопа должна располагаться выше уровня колена опорной ноги. Руки согнуты в локтях. Выпрямляя ударную ногу в колене, выполните медленно удар в сторону, зафиксируйте положение ноги. По

возможности зафиксируйте туловище в вертикальном положении. Из этого положения выполните поворот на 360°. Поворот осуществляется на опорной ноге, которая должна жестко и упруго прижиматься к поверхности. Медленно поворачивая опорную стопу по кругу, выполните поворот всего тела. Во время поворота следите за уровнем вынесенной на удар ноги, сохраняйте равновесие и держите туловище в вертикальном положении. После полного оборота по той же траектории верните ногу в исходное положение. Выполняйте упражнение в медленном темпе, акцентируйте внимание на работе тех мышечных групп, которые отвечают за выполнение удара. Выполняя данное упражнение в медленном и напряженном режиме, вы сможете в дальнейшем наносить удар с максимальной скоростью и амплитудой, развить контроль за точностью выполнения удара. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой. Время выполнения – 30 секунд на каждую ногу.

### **Выполнение бокового прямого удара ногой с продвижением вперед**

Техника выполнения: примите исходную стойку. Выполните толчок и вынос бедра. Из этого положения выполните два невысоких прыжка вперед. Контролируйте правильность положения бедра во время продвижения вперед. После прыжков выполните удар и верните бедро по той же траектории. Сохраняя прежнее положение и не опуская ударную ногу на поверхность, снова выполните два невысоких прыжка и удар ногой. Выполняйте упражнение как с продвижением, так и стоя на месте. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой по 10 раз подряд. Выполнение данного упражнения поможет развить чувство маневрирования во время атаки, чувство контроля дистанции, а также поможет выполнить удар не из статического положения, а в продвижении, в ритме, приближенном к боевому.

### **Выполнение бокового прямого удара с чередованием ног**

Техника выполнения: примите исходную стойку. Выполните толчок ближней ногой, вынос бедра, удар, возврат ноги. Поднимите туловище в вертикальное положение, опустите стопу ударной ноги на поверхность возле опорной ноги и выполните в момент постановки шаг назад опорной ногой. Примите исходную стойку. Не задерживаясь в этом положении, выполните толчок дальней ногой с одновременным разворотом туловища на 180° и выносом бедра. Вес тела – на ближней, опорной ноге, которая в момент разворота туловища и выноса бедра должна быть развернута на 270°. Вынос бедра выполняется в сагиттальной плоскости. Активным разгибанием бедра нанесите удар и верните ногу по той же траектории. Переведите туловище в вертикальное положение и опустите стопу ударной ноги на поверхность около стопы опорной ноги. В момент постановки выполните опорной ногой шаг назад. Примите исходную стойку. Последующие удары должны выполняться по вышеописанной схеме, но с разворотом туловища на 180°. Чередуйте выполнение ударов ближней и дальней ногой так, чтобы количество выполненных каждой ногой ударов равнялось десяти. Удары выполняйте в среднем темпе.

Данное упражнение способствует развитию способности вариативного выполнения бокового прямого удара, а также развитию выполнения удара в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма во всем двигательном акте, то есть приближенно к реальной ситуации.



исходная стойка



фаза выноса бедра



фаза удара



фаза возврата



постановка ноги в стойку



#### 4.3.1.13. Боковой прямой удар дальней ногой





4.3.1.14. Боковой прямой удар ближней ногой



4.3.1.15. Боковой прямой удар в прыжке



4.3.1.16. Боковой реверсивный дальней ногой







4.3.1.17. Боковой реверсивный ближней ногой



4.3.1.18. Боковой реверсивный в прыжке

### ***Техника выполнения задних ударов***

#### ***Задний прямой удар***

Техника выполнения заднего прямого удара включает в себя следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

#### **Фаза отталкивания**

Одна из самых сложных фаз выполнения заднего прямого удара – это фаза отталкивания. Именно во время фазы отталкивания от того, как вы толкнетесь ногой и выполните взрывное действие, формируется скорость удара. Чтобы провести удар максимально быстро, не потеряв при этом равновесие и не наравшись на контрудар, необходимо, используя взрывной толчок, придать ноге импульс и ускорение. Из исходной стойки сильно оттолкнитесь дальней ногой. Перенесите вес тела на ближнюю ногу. Сохраняйте туловище вертикально. Так как данный удар выполняется спиной к противнику, фаза отталкивания непосредственно взаимосвязана со следующей фазой выполнения заднего прямого удара – фазой выноса бедра.

## **Возможные ошибки**

При выполнении толчка ногой боец наклоняет туловище вперед. В этом случае отсутствует взрывное действие. Боец просто отталкивается ногой от поверхности, и его тело двигается вперед. Даже если будут соблюдены все параметры техники, прежде чем перейти к последующим фазам удара, вначале необходимо будет перевести туловище в вертикальное положение, а уже потом продолжать удар. Это приведет к лишним затратам времени, в то время как удар необходимо выполнить максимально быстро. Еще одной ошибкой является сильная подача таза вперед, что в дальнейшем приведет к потере равновесия.

## **Фаза выноса бедра**

Используя взрывное действие толчка ногой, начните выполнять разворот туловища на 90°. Из исходной стойки после толчка выход в фазу выноса бедра осуществляется разворотом туловища спиной вперед и подъемом вверх бедра ударной ноги, поэтому после толчка одновременно с разворотом туловища на 90° поднимите вверх бедро ударной ноги. Подъем вверх бедра выполняется в сагиттальной плоскости.

Пятка опорной ноги и стопа ударной ноги должны быть направлены в сторону нанесения удара. Бедро ноги, наносящей удар, поднимается чуть выше колена опорной ноги, голень ударной ноги прижата к бедру. Для того чтобы избежать потери контроля за движением противника в результате разворота туловища, необходимо стремиться, чтобы поворот головы в сторону нанесения удара опережал поворот туловища. Во время толчка ногой, разворота туловища и подъема вверх бедра вес тела переносится на ближнюю ногу. Во избежание потери равновесия, так как разворот туловища и подъем бедра должны быть выполнены максимально быстро, опорная стопа должна представлять собой жесткую конструкцию и плотно прижиматься к поверхности.

Во время выноса бедра на удар тело бойца напоминает сжатую пружину, заряженную потенциальной энергией. В конечный момент фазы выноса ноги на удар положение отдельных частей тела должно быть следующим: туловище повернуто спиной в сторону нанесения удара, взгляд направлен через плечо, одноименное с ногой, выполняющей удар, голень ударной ноги – параллельно горизонтальной поверхности, ее пятка и пятка опорной ноги направлены в сторону нанесения удара.

## **Фаза удара**

Фаза удара выполняется активным разгибанием бедра ноги, наносящей удар. Удар наносится пяткой стопы. Наклоните туловище слегка вперед и одновременно активным разгибанием бедра выполните удар ногой назад. Избегайте чрезмерного наклона верхней части туловища вперед. Напрягайте мышцы живота, чтобы сохранить прочную связь между верхней и нижней частями тела. Для того чтобы усилить ваш удар, включайте мышцы ягодиц в ударное движение. Чтобы выполняемый задний прямой удар достиг цели, направьте бедро прямо в цель. Если тело правильно расположено по отношению к противнику, меньше шансов промахнуться. В конечный момент фазы удара тазобедренный сустав, колени и пятка должны находиться на прямой линии. Во время выполнения данного удара сохранение равновесия составляет основную проблему. Если опорная нога не слишком устойчива, не напряжен голеностопный сустав, а сама стопа плохо прижата к поверхности, равновесие будет нарушено отдачей от удара.

## **Возможные ошибки**

Потеря равновесия из-за неправильного контроля за положением опорной ноги или потеря равновесия из-за слишком большого наклона верхней части туловища вперед. Неправильно рассчитанные траектория движения ноги или расстояние до цели, из-за чего не полностью выпрямлена ударная нога.

### **Фаза возврата ноги**

Фаза возврата ноги так же важна, как и фаза отталкивания. После того как удар достиг цели, необходимо вернуть ногу в исходное положение, стать в стойку и продолжить поединок. Для правильного возврата ноги большое значение имеют два момента: первый – возврат ноги выполняется по той же траектории, что и сам удар; второй – возврат ноги должен выполняться так же быстро, как и вынос ноги на удар. Согните ударную ногу в колене в то же положение, в каком она находилась во время выноса бедра на удар. Туловище под действием напряжения нижней части живота переходит во фронтальное положение. Центр тяжести располагается на вертикальной оси, проходящей через опорную ногу. Колени опорной ноги слегка сгибаются для амортизации тела после нанесения удара, стопа опорной ноги плотно прижата к поверхности. Положение бойца устойчивое, а он сам готов к дальнейшим действиям.

### **Возможные ошибки**

Неконтролируемый возврат ноги может привести к потере равновесия. Если ударная нога не возвращается по той же траектории, по которой она вынесена на удар, то момент прихода ноги в цель получается смазанным и не акцентированным. Такой удар слабый, и его легко заблокировать. Кроме того, когда голень просто опускается вниз и бедро подается вперед, боец теряет равновесие и на какой-то промежуток времени становится беспомощным.

### **Постановка ноги в стойку после удара**

Это последняя фаза в любом ударе. Постановка ноги в стойку должна быть точно рассчитана, боец должен знать, куда поставить ногу и какие действия предпринимать в дальнейшем. После возврата ноги разверните туловище и поставьте ногу в положение исходной стойки.

### **Возможные ошибки**

Самой грубой ошибкой является не постановка ноги в стойку, а опускание ее вниз. В этот момент из-за потери равновесия вы становитесь очень уязвимым для атаки противника.

## ***Задний прямой удар***

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Разворот туловища на 180°.
4. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
5. Фаза удара.
6. Фаза возврата ноги.
7. Постановка ноги в стойку после удара.

Общая методика обучения задним прямым ударам так же, как и остальным видам ударов, условно делится на три стадии.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движений. Вторая стадия – это автоматизация навыка выполнения заднего прямого удара. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению техники заднего прямого удара. На первой стадии обучения технике данного удара рекомендуем ознакомиться с общей структурой и описанием выполнения его техники. С этим описанием вы ознакомились ранее в тексте. Для более удобного обучения правильному выполнению задний прямой удар разбит на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку. Внимательно изучив и отработав в процессе тренировок каждую из фаз, на которые мы разделили задний прямой удар, переходите к отработке удара в целом. В этом вам поможет нижеописанная методика обучения, в которую включены следующие упражнения.

### **Выполнение заднего прямого удара на четыре счета**

В упражнениях по отработке заднего прямого удара фаза толчка и фаза выноса бедра объединены в одну фазу. Примите боевую стойку. Выполните взрывной толчок ногой, одновременно с разворотом туловища на 90° поднимите вверх бедро ударной ноги. Подъем вверх бедра ноги, наносящей удар, выполняется в сагиттальной плоскости. Стопа опорной ноги разворачивается на 90°. Бедро ударной ноги поднимается чуть выше колена опорной ноги, голень ударной ноги прижата к бедру. Пятка опорной ноги и стопа ударной ноги направлены в сторону нанесения удара. Активным разгибанием назад бедра ударной ноги нанесите удар пяткой. Верните ногу по той же траектории. После возврата ноги разверните туловище и поставьте ногу в положение исходной стойки. Данное упражнение выполняется на четыре счета.

На счет «раз» – толчок, разворот туловища и вынос бедра; на счет «два» – удар; на счет «три» – возврат ноги; на счет «четыре» – разворот туловища и постановка ноги в исходную стойку. Выполняйте упражнение медленно, контролируя правильность выполнения каждой фазы заднего прямого удара. Количество повторений – 10 раз.

### **Выполнение заднего прямого удара на два счета**

Из боевой стойки выполните на счет «раз» толчок, разворот туловища, вынос бедра и удар ногой. На счет «два» выполните возврат ноги, разворот туловища и постановку ноги в стойку. Данное упражнение отработывайте в среднем темпе. Но при отработке продолжайте контролировать правильное выполнение каждой из фаз заднего прямого удара. Количество повторений – 10 раз.

### **Выполнение заднего прямого удара на один счет**

Из исходной стойки на один счет выполните весь удар целиком. Не стремитесь на начальном этапе выполнять задний прямой удар в режиме реального боя. Соблюдайте контроль за выполнением каждой фазы удара. До тех пор пока не будет выработан двигательный навык выполнения заднего прямого удара, пока каждая из фаз, составляющих удар, не будет прочно усвоена и практически отшлифована, не будет совершенствования при выполнении удара. Так как данный удар – один из трудновыполнимых, потому что наносится

спиной к противнику, точность попадания зависит от правильного положения всего тела при выполнении фазы отталкивания и фазы выноса бедра, рекомендуем уделять пристальное внимание отработке данных фаз. Количество повторений – 10 раз.

### **Выполнение двух ударов на один счет**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок дальней ногой с одновременным разворотом туловища на 90° и выносом бедра ударной ноги. Активным разгибанием бедра нанесите удар назад. Верните бедро по той же траектории. Не опуская на поверхность стопы ударной ноги и сохраняя положение всего тела так, как описано в фазе выноса бедра, снова нанесите удар назад активным разгибанием бедра. Снова верните бедро по той же траектории, поднимите туловище в вертикальное положение, вернитесь в исходную стойку. Данное упражнение выполняйте на один счет. На счет «раз» – толчок, вынос бедра, удар, возврат ноги, снова удар. На начальной стадии обучения технике заднего прямого удара не старайтесь выполнять упражнение на высокой скорости. Упражнение поможет выработать чувство сохранения равновесия при выполнении удара назад, а также развить точность попадания ногой в противника. Отрабатывайте двойной удар как правой, так и левой ногой. Количество повторений – 10 раз на каждую ногу.

### **Выполнение заднего прямого удара с чередованием ног**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок дальней правой ногой, разворот туловища и вынос бедра, активным разгибанием бедра нанесите удар и верните бедро по той же траектории. Поднимая туловище в вертикальное положение, поставьте ударную ногу возле опорной ноги. В момент постановки выполните опорной ногой шаг вперед и примите исходную стойку. Сразу после того как вы приняли боковую стойку, выполните толчок дальней левой ногой, разворот туловища и вынос бедра, активным разгибанием бедра нанесите удар назад и верните бедро по той же траектории. Поднимая туловище в вертикальное положение, поставьте ударную левую ногу на поверхность и примите исходную стойку. Отрабатывайте данное упражнение с левой и правой ноги, сохраняя средний темп. Во время выполнения ударов старайтесь, не теряя равновесие, точно наносить удар в предполагаемую цель. На начальном этапе изучения выполняйте упражнение в медленном ритме и с наработкой двигательного навыка увеличивайте скорость выполнения заднего прямого удара. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.



исходная стойка



фаза выноса бедра



фаза удара



4.3.1.19. Задний прямой удар



исходная стойка



фаза разворота туловища  
на 180°



фаза выноса бедра



фаза удара



фаза возврата



постановка ноги в стойку

#### 4.3.1.20. Задний обратный прямой удар



#### 4.3.1.21. Задний обратный прямой удар в прыжке



исходная стойка



фаза разворота  
туловища на 180°



фаза выноса бедра



фаза удара



постановка ноги в стойку



#### 4.3.1.22. Задний обратный круговой удар





4.3.1.23. Задний обратный круговой удар в прыжке

## 4.4. Защита маневром

Данные педагогических наблюдений за ведением боя свидетельствуют о том, что в деятельности квалифицированных бойцов тхэквондо атака, защита и контратака постоянно комбинируются. Боец, владеющий только одним видом боя, не может рассчитывать на стабильную успешность.

Так, например, защита бойца, чтобы быть успешной, должна сочетаться с контрударами. Только тогда она будет прочной и надежной. Защищаться без контрударов – значит постоянно подвергаться атакам противника.

Неверно бойцу ориентироваться только на атакующую деятельность, не владея защитой. Каждый атакующий удар необходимо подкреплять защитой, с которой он сочетался бы как со страховкой от возможного встречного удара.

Защита является наиболее весомой составляющей спортивного мастерства. Овладеть защитой необходимо, не жалея ни времени, ни энергии, не взирая на текущие успехи бойца. С самых первых состязаний юноша должен помнить о том, что успех победы заключается в непроницаемой защите.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования независимо от качества усвоения защиты на этапе начальной подготовки боец должен совершенствовать алгоритмы защиты и контратаки.

Лучшим средством являются комбинированные защиты, когда в одном защитном движении сочетаются несколько видов защиты: уход, уклон, подставка дальней ладони, ближнего плеча и ближнего локтя.

Первым шагом к мастерству в защите является овладение защиты маневром туловищем и по даянгу.

### 4.4. 1. Защита маневром туловищем

В данном разделе маневрирование туловищем представлено как средство защиты, что переводит его из категории начальных в основные технические действия для ударных единоборств.

Защита маневром туловищем в тхэквондо против ударов руками и ногами в туловище бессмысленна. Остается только защита против ударов ногами в голову.

Причем объем этих действий органичен и алгоритмизирован.

#### 4.4.2. Защита передвижением по даянгу

Защита маневром по даянгу в основном используется против ударов ногами, поскольку против ударов руками более успешной является контактная защита руками.

Маневр по даянгу может осуществляться полушагом, шагом (с приставлением ноги) или прыжком (подскоком, отскоком). Более удобными терминами для этих действий являются: отходы (отшагивания); выходы (шаги в сторону), подходы (подшагивания).

Отходы (отшагивания) используются для защиты против всех ударов ногами (рис. 4.4.2.1а, б).

При асимметричной стойке защитный маневр отходом целесообразно выполнять дальней от противника ногой, поскольку отход ближней ногой требует одновременно и смены стойки в проекции на горизонтальную плоскость. При этом отход может быть прерван на полуотходе, что позволяет более быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.

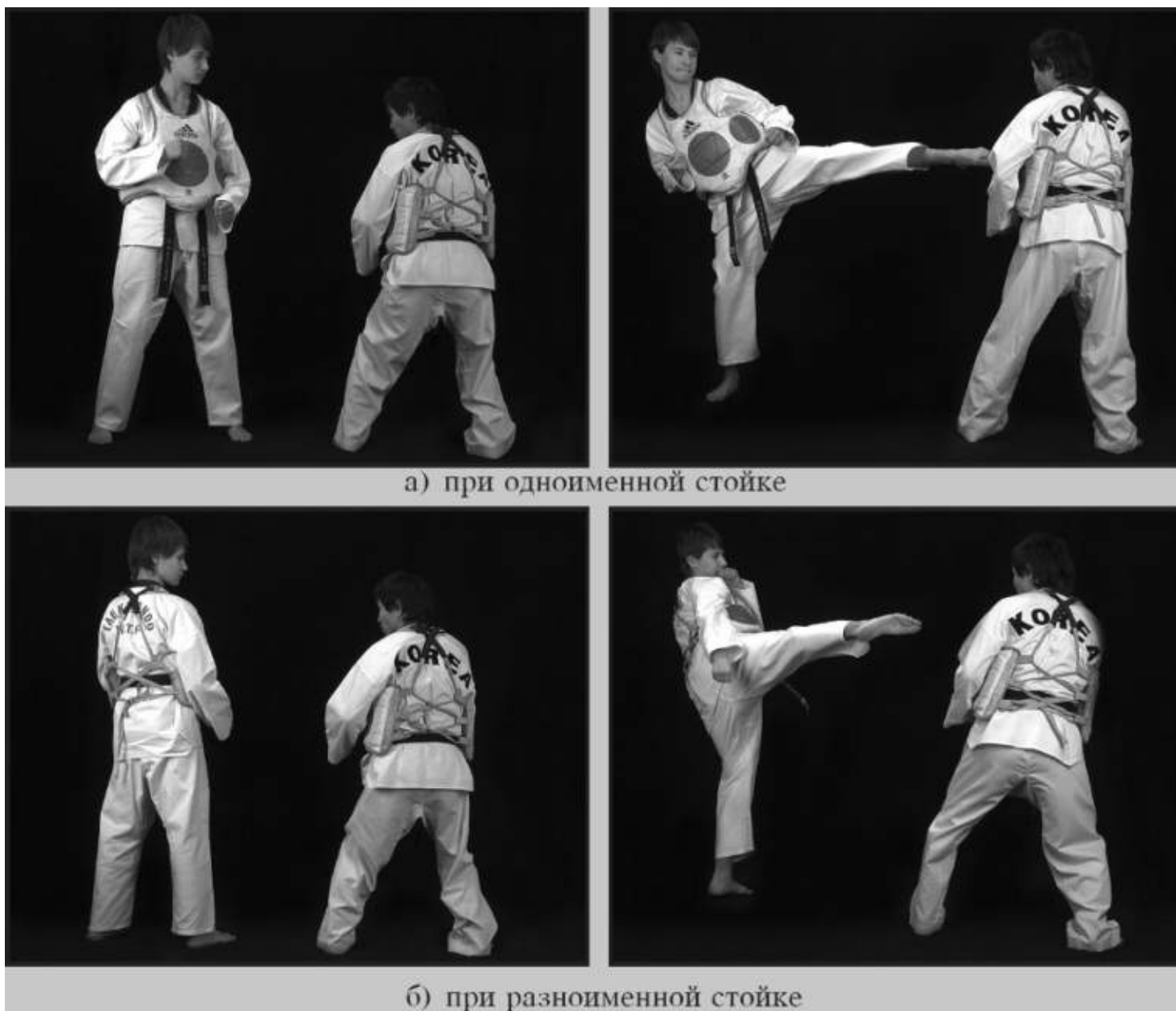


Рис. 4.4.2.1. Отход дальней

Отходы могут проводиться скрестным передним шагом (при этом ближняя к противнику нога продвигается назад перед опорной дальней ногой). Можно осуществлять отход и задним скрестным шагом (при этом ближняя к противнику нога продвигается назад, за опорную дальнюю ногу) (рис. 4.4.2.2).



Рис. 4.4.2.2. Отход скрестным шагом

## 4.5. Контактная защита

По биомеханической логике защитных движений конечностей тела, по простоте исполнения и последовательности их изучения способы контактной защиты, на наш взгляд, целесообразно интерпретировать и располагать в следующей последовательности:

- блок – подставление звена конечности навстречу удару;
- отбив – парирование удара непараллельным движением руки сбоку (внутри или наружу).

Защита может использоваться комбинированно.

Перечислять все варианты комбинированной защиты, наверное, нет необходимости, поскольку ее полный перечень можно составить из отдельных технических действий по

принципу симметричной матрицы.

Вышеперечисленные, атакующие и защитные технические действия являются элементами в системе их тактического использования.

Многообразие их рекомбинаций позволит бойцу, интересующемуся техникой и тактикой, сформировать и отработать до автоматизма самобытный комплекс минимального, но достаточного состава, с тем чтобы удивить своих соперников необычностью и новизной. Будучи не готовы ответить с быстротой безусловного рефлекса на предъявленную атаку или контратаку, они не смогут противостоять в бою, даже несмотря на преимущество в функциональной подготовленности, ибо на соревнованиях, как правило, побеждает НЕОБЫЧНЫЙ!

Такая способность к оптимальному использованию техники приобретается в процессе технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки. Ее основное содержание и система использования представлены в следующей главе.

# Глава 5. Тактика в тхэквондо

## 5.1. Состояние вопроса

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенной адаптации к нагрузкам, что иногда называют их обучением и воспитанием.

В программных, сложнокоординационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической.

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки, в ходе которого усваивается координация технических действий, должен следовать этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В нашем случае имеются в виду:

- меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара);
- направления перемещения «мишени» и их скорость;
- степень контактной защищенности (блоки, подставки);
- скорость и вариативность ударов противника и др.

При встрече двух единоборцев противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной точностью, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

Вопросы целесообразного использования своего арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей с учетом таковых со стороны противника составляют понятие тактики.

Поскольку спорт практически копирует условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1964), тактика в спорте, начиная с подготовки к соревнованиям и заканчивая непосредственным соперничеством, подобна военной стратегии, оперативной деятельности и тактике на уровне непосредственного исполнения.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи и тем большую роль играет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет увеличение времени переработки информации и «выдачи» решения (то есть увеличивает латентный период реакции спортсменов), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий бойца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше можно нагружать обеспечивающие вегетативные системы организма, чтобы тем самым косвенно повысить специальную выносливость бойца. Конечно, такое возможно при оптимальной программе технико-тактической подготовки и ее полном практическом усвоении.

Важное значение имеет степень разработанности данной проблемы. Так, по вопросам тактики борьбы наибольшее число работ принадлежит А. Н. Ленцу, который отмечал, что до сих пор полной классификации тактики борьбы еще нет и это отрицательно сказывается на качестве методики преподавания.

Из всех видов борьбы наиболее технично разнообразна борьба в одежде. Естественно, что именно по тактике борьбы самбо имеются достаточно информативные работы А. А. Харлампиева (1958) и Е. М. Чумакова (1976). В работе А. А. Харлампиева содержатся понятия о наступательной тактике и активной обороне, конкретные рекомендации по способам борьбы с противниками различного роста и с различными физическими качествами, рекомендации в плане психологического воздействия на противника и маскировки своего психического состояния, физических и технических возможностей на соревнованиях.

Работа Е. М. Чумакова освещает понятия о способах ведения поединка путем подавления, маневрирования или маскировки (схема 5.1.1). В ней содержатся рекомендации по использованию способов тактических действий при проведении наиболее распространенных приемов в борьбе самбо, приводятся примеры тактики проведения схваток и тактики участия в соревнованиях.

### Схема 5.1.1

#### Тактика борьбы по Е. М. Чумакову (1976)

Наступательная	Оборонительная	Контратакующая
Виды тактической подготовки к проведению приемов		
Подавление:	Маневрирование:	Маскировка:
техникой	техникой	техники
тактикой	тактикой	тактики
физическими качествами	физическими качествами	физических качеств
волевыми качествами	позами	психических состояний
	по даянгу	

В учебнике по борьбе для вузов («Спортивная борьба», 1978) приводится схема, иллюстрирующая способы использования или создания динамической ситуации для проведения основного технического действия.

Практически во всех работах по тактике в видах спортивной борьбы основное место занимает вопрос о сложных тактико-технических действиях (СТТД), то есть о создании выгодной динамической ситуации для проведения основного технического действия.

К сожалению, в них мало говорится о таких действиях, как занятие преимущественной позы, приобретение выгодного захвата и лишение возможности противника приобрести захват.

Начало 80-х годов не приблизило нас к решению этой фундаментальной проблемы в области спортивной борьбы. В ряде работ затронуты вопросы тактики, но большей частью с позиции рассмотрения стилей борьбы и соответствия их типам нервной системы и преимущественным физическим качествам.

В ряде случаев смешиваются понятия тактики и стилей, нет четких трактовок терминов «наступательная или оборонительная тактика» и «атакующий или оборонительный стиль». До конца не ясно, что такое методы, манера, форма ведения поединка и чем они отличаются от стилей борьбы.

До сих пор слишком упрощенной, на наш взгляд, является трактовка способов ведения поединка путем подавления, маневрирования и маскировки. Например, подавление реализуется за счет силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, техничности и тактики. Кроме того, можно подавить и волей, выдержкой и т. д. Сам вопрос о подавлении силой, скоростью и т. д. также упрощен. Нельзя в спорте абстрактно проявить силу или скорость. Их можно проявить только через проведение специфических технических действий. Во время схватки может быть преимущественное проявление тех или иных качеств. Сама система сведения физических, психических и технических проявлений к подавлению, маневрированию, маскировке не универсальна. Прежде всего, и подавление, и маскировка – это уже маневры, а поэтому на одном уровне в классификации (в любой другой системе) они находиться не могут.

С 1988 года в теории и методике спортивной борьбы представлен классификационный комплекс тактических действий, состоящий из нескольких блоков:

- тактика использования удобных ситуаций;
- тактика защиты;
- тактика создания удобных ситуаций;
- тактика контратаки;
- методы воздействия на противника;
- стили ведения боя;
- стратегия многолетней тактической подготовки.

В других видах единоборств классификации тактики фрагментарны.

В учебных пособиях по боксу его тактика интерпретируется по-разному. В одних случаях выделяются разведывательная и оборонительная форма ведения боя. В детализации упоминаются дистанции, стойки, передвижения. Даются рекомендации по особенностям боевых действий при различных дистанциях. Различаются активно-наступательная и позиционная тактика. К подготовительным действиям относятся разведка, обманы и маневр. Перечисляются индивидуальные манеры ведения боя. Прослеживается их связь с морфологическими особенностями, темпераментом, волевыми качествами и сенсомоторикой боксеров. Отдельно выделяется раздел об особенностях боя с левшой.

В последних источниках даются особенности ведения боя с боксерами, владеющими различными стилями боя. Особое место занимает работа Е. И. Огуренкова, Л.Т. Кузина (1973), в которой математический подход создает базу для классификации техники и тактики бокса.

В учебных пособиях по другому виду единоборства – фехтованию – к тактическим действиям относятся: разведка, маскировка, вызовы, маневрирование, игра оружием, ложные нападения, защиты и ответы.

Однако и в этих видах единоборства классификация тактики пока ещё не завершена.

Отсутствует классификация тактики в каратэ, тхэквондо и кикбоксинге, хотя наличие классификации техники каратэ дает биомеханические предпосылки для её создания.

Опыт использования общих концепций о структурных уровнях в различных биологических системах при создании единой классификации техники спортивной борьбы, в которой учтены все начальные, основные, вспомогательные технические действия, позволил составить в первом приближении классификацию тактических действий и тактики в видах спортивной борьбы («Борьба греко-римская», 2004; «Дзюдо», 2006), что дает основание использовать по аналогии их систему для ударных единоборств, ибо единоборства имеют единую методологическую основу.

В настоящей главе тактика боя будет представлена в виде нескольких классификационных схем и иллюстрированных примеров комбинирования приемов атаки и защиты.

## **5.2. Классификация тактики боя**

Поскольку слово «тактика» издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения. Тактика в военном смысле – маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата.

Под средствами понимается все то, что воздействует на противника (живая сила с ее оружием, артиллерия, танки, авиация), под силами – количество этих средств.

В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

При многообразии сочетаний всех физических и психических качеств обоих противоборцов многообразие технических действий в арсенале каждого бойца обуславливает ещё большее разнообразие возможных вариантов применения технических средств, маневрирования своими силами и средствами для достижения поставленной цели. Поэтому вопрос построения классификации тактики, с помощью которой возможно было бы упорядочить процесс тактической подготовки, весьма сложен. Он требует в первую очередь распределения понятий, связанных с тактикой, во времени и по рангам значимости.

Часто смешиваются тактика поведения на соревнованиях, экономии своих сил до боя и даже до соревнований и т. д. с тактикой применения технических средств и использования своих сил в зависимости от сил и средств соперника.

На наш взгляд, все это не относится к тактике; скорее это стратегия подготовки и выступлений в олимпийском цикле, спортивном году, отдельном соревновании. Относить их, как и поведение с будущими противниками, к классификации тактических действий тхэквондо, – значит запутать вопрос.

Все эти понятия, скорее, относятся к психологии взаимоотношений, которые косвенно могут влиять на исход схватки (то есть к косвенным видам подготовки к соревнованию). Их целесообразно было бы отнести к обособленному разделу: поведение спортсмена на соревнованиях.

Чтобы последовательно осознать весь комплекс мероприятий по тактическому обеспечению реализации своих умений и функциональных возможностей в соревновательных поединках, целесообразно начать ознакомление с этой проблемой с уровней решения задач тактики боя.

На первом уровне решения задач тхэквондист должен наметить стратегию, то есть общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач



и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), то есть навязывается и сохраняется превосходство в заданном исходном положении (боевая поза, взаимная стойка, принцип маневрирования).

Третий уровень решения тактических задач боя – выбор целей, выжидание удобной динамической ситуации или создание удобной динамической ситуации для ударов (схема 5.1.2).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

### Схема 5.1.2

#### Уровни решения тактических задач в бою

Силы бойцов	Маневр силами и средствами	Средства бойцов
Антропометрические данные	Стратегический уровень боя	Начальные технические действия: <ul style="list-style-type: none"><li>• выбор стойки и дистанции;</li><li>• занятие боевых поз;</li><li>• маневр туловищем;</li><li>• передвижения</li></ul>
Физические качества	Разведка сил и средств противника	Основные технические действия: <ul style="list-style-type: none"><li>• прямые удары;</li><li>• прямые удары дальней;</li><li>• боковые удары ближней;</li><li>• боковые удары дальней;</li><li>• удары сверху ближней;</li><li>• удары сверху дальней;</li><li>• задние обратные удары ближней</li></ul>
Сенсомоторные качества	Учет своих сил и средств. Оценка обстановки	

Интеллектуальные качества	Принятие решения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• какими методами воздействовать на противника;</li> <li>• в каком стиле вести бой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• задние обратные удары дальней;</li> <li>• защита маневром туловищем и по даянгу;</li> <li>• контактная защита (блоки, подставки, отбивы);</li> <li>• ответные удары;</li> <li>• встречные удары</li> </ul>
Нервно-типологические особенности		
	Темп боя	
	Методы маскировки своих сил и средств	
Психические качества	Методы психологического воздействия (подавление, активация)	Вспомогательные технические действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• атакующие финты руками;</li> <li>• атакующие финты ногами;</li> <li>• атакующие финты туловищем</li> </ul>
	Использование косвенных факторов	
<p>II. Оперативный уровень боя.  Обеспечение преимущественного исходного положения</p> <p>1. Занятие выгодной позиции (стойки, боевой позиции), обеспечивающей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устойчивость при атаке;</li> <li>• эффективность ударов;</li> <li>• способность осуществлять маневренную и контактную защиту.</li> </ul> <p>2. Соблюдение запланированной дистанции, позволяющей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективно реализовывать запланированную атаку;</li> <li>• обеспечивать защиту.</li> </ul> <p>3. Осуществление запланированного маневра относительно противника с целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выхода на атаку;</li> <li>• обеспечения защиты.</li> </ul> <p>Каких предварительных действий противника не допустить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пресечение передвижения относительно себя;</li> <li>• навязывания ближнего боя (если это невыгодно).</li> </ul> <p>III. Tактический уровень боя.  Tактика комбинирования атакующей техники.  Tактика комбинирования контратакующей техники</p>		

По очередности тактической реализации в бою и в ходе подготовки к соревновательной деятельности все вышеперечисленные мыслительные и двигательные технические действия должны быть представлены в такой последовательности:

1. Атакующие технико-тактические действия (гл. 5.3).
2. Контратакующие технико-тактические действия (гл. 5.4).
3. Методы воздействия на противника (гл. 5.6.2).
4. Стили ведения боя (гл. 5.6.3).
5. Стратегия подготовки к соревнованиям (гл. 5.6.4).

1. Атакующие технико-тактические действия включают в себя:
  - удары от маневра по даянгу (гл. 5.3.1);
  - удары от маневра туловищем (гл. 5.3.2);
  - удары от маневра туловищем и по даянгу (гл. 5.3.3);

- комбинации ударов (гл. 5.3.4);
- серии ударов (гл. 5.3.4).

2. Контратакующие технико-тактические действия включают в себя:

- ответные удары после маневренной защиты;
- ответные удары после контактной защиты;
- встречные удары совместно с защитой;
- упреждающие удары от превентивной защиты.

3. Методы воздействия на противника (гл. 5.6) включают в себя блоки:

- действий на нейтрализацию противника;
- действий на активизацию противника;
- действий на изматывание противника;
- действий на подавление противника;
- действий на обыгрывание противника.

4. Стили ведения боя (гл. 5.6.3) обобщенно включают в себя:

- программированный (прямолинейный и комбинационный);
- ситуационный (активный и пассивный).

### **5.3. Тактика маневренной атаки**

Описанная в четвертой главе техника ударов и перечисленные в параграфе 5.2 комбинации технико-тактических действий варьируются в зависимости от смены взаимоположений, формирующих статико-кинематические ситуации. Поэтому можно считать, что их создание является началом тактического использования техники, а само вариативное использование и является технико-тактическими действиями.

Следует учитывать факт того, что техника, казалось бы, одного и того же удара рукой или ногой неодинакова, поскольку у каждого из них могут быть различными дальность движения до цели и направление к ней. Именно эту разницу предопределяет кинематическая ситуация. Наибольшее различие в технике, а значит, и обоснованность выбора того или иного варианта техники, диктуется взаимной стойкой в проекции на горизонтальную плоскость.

#### **5.3.1. Тактика использования статикокинематической ситуации**

Первыми технико-тактическими действиями в ударных единоборствах являются:

- выбор «мишени» (куда бить?);
- выбор «оружия» (чем бить?);
- выбор способа воздействия (как бить?).

Ведущую роль в выборе «мишени», «оружия» и способе его применения играют статикокинематические условия, возникающие при формировании взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

В бою, как правило, формируются две взаимных стойки:

- одноименная, когда оба бойца занимают левостороннюю или правостороннюю стойку;
- разноименная, когда один боец стоит в левосторонней, а другой – в

правосторонней стойке.

Эти взаимные положения определяют:

- расстояния между ударной конечностью и «мишенью»;
- углы атаки;
- необходимые перемещения для выхода на оптимальную атаку.

#### **а. Варианты использования техники ударов руками при различных взаимных стойках в проекции на горизонтальную плоскость**

Поскольку в тхэквондо удар рукой разрешен только в «мишень» на груди, вариативность комбинаций ударов руками весьма ограничена.

В связи с необходимостью соблюдения принципа «фронтальности» при атаке туловища противника, особенности взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость определяют алгоритм эффективности удара.

Так, при одноименной взаимной стойке атакующему выгодно использовать прямой удар ближней рукой (рис. 4.2.2.1). При разноименной взаимной стойке атакующему выгодно использовать прямой удар дальней рукой (рис. 4.2.2.2).

#### **б. Варианты использования техники ударов ногами при различных взаимных стойках в проекции на горизонтальную плоскость**

Поскольку удары ногами разрешаются и в голову, арсенал техники ударов ногами в тхэквондо настолько широк, что его можно смело назвать «боксом ногами».

При фланговых и диагональных ударах ногами в туловище эффект оказывается незначительным, поскольку направление удара совпадает с осью между стопами противника и вывести его из равновесия трудно.

Отсюда: принцип «фронтальности» ударов ногами целесообразно соблюдать. При фланговых и диагональных ударах ногами в голову высока вероятность эффективной защиты, которую необходимо будет прорывать путем сложного комбинирования техники ударов.

Поэтому оптимальным является соблюдение принципа «фронтальности» и при ударах ногами в голову. Для этого целесообразно овладеть алгоритмом кинематически оптимальной техники для условий различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость. Причем тип и вид удара не имеет значения. Важно нанесение удара дальней или ближней ногой.

### **5.3.2. Тактика использования маневра**

В тактике ударных единоборств значительное место занимает маневр относительно противника, используемый для собственного выхода на атаку, или для провоцирования противника к перемещению, приводящему его в невыгодное положение.

Однако длительное собственное маневрирование относительно противника может быть использовано им для нанесения ударов в момент передвижения и, соответственно, при ослабленной способности к оптимальной защите.

#### ***Варианты использования маневра по даянгу***



5.3.2.1. Смена стойки как элемент маневра



5.3.2.2. Скачок вперед как элемент маневра



5.3.2.3. Скачок назад как элемент маневра





5.3.2.4. Скрестный шаг вперед как элемент маневра





5.3.2.5. Подскок вперед как элемент маневра



5.3.2.6. Скользящий шаг с финтом ближней ногой как элемент маневра



5.3.2.7. Скользящий шаг с финтом дальней ногой как элемент маневра







5.3.2.8 Подшаг дальней ногой как элемент маневра



5.3.2.9. Шаг назад ближней ногой как элемент маневра

### 5.3.3. Комбинации ударов

Мерилом высокого технического мастерства бойца является его умение атаковать сериями ударов. Удары, составляющие серию, должны чередоваться в различных сочетаниях. Каждая атака проводится как целостное действие, имеющее начало и конец. Любая атака строится по фазам: подготовка, ведущий (первый) удар, развитие атаки серией ударов и

выход из боя. Для того чтобы действовать уверенно, следует разучивать и совершенствовать каждую атаку по этим фазам.

#### **5.3.4. Комбинации серийных ударов ногами**

Этот технико-тактический раздел требует более высокой технической подготовленности. При проведении ударов ногами площадь опоры атакующего ограничивается площадью одной стопы. Поэтому для перехода от одного удара к другому необходимо обеспечивать динамическое сохранение равновесия. При этом следует учитывать индивидуальную ритмическую структуру при перестановке опор между ударами.

Также матричный набор комбинаций из ударов ногами следует корректировать с учетом разности кинематических ситуаций при формировании взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость.

Серийные удары с точки зрения техники их выполнения рассматриваются как сочетания повторных и двойных ударов.

Трехударные серии:

- 1) повторный удар + одиночный удар (акцентированный);
- 2) двойной удар + одиночный удар (акцентированный);
- 3) одиночный удар (акцентированный) + двойной удар.

Четырехударные серии:

- 1) повторный удар + двойной удар;
- 2) двойной удар + двойной удар;
- 3) три удара + одиночный удар (акцентированный).

Следует отметить, что по временным интервалам соединения одиночных ударов в повторные, двойные и серийные могут различаться.

В учебно-тренировочном процессе необходимо строго учитывать закономерности соединения приемов в атакующее действие. Так, при обучении одиночным ударам и совершенствовании в них надо изучать и совершенствовать структуру ударных движений, а при обучении повторным, двойным и серийным ударам и совершенствовании в них главное внимание следует обращать на соединение ударов в единое действие.



исходная стойка



бокoвой сбоку ближней



опорная фаза



бокoвой сбоку дальней



опорная фаза



смена стойки

Примерные варианты атакующих комбинаций



боковой сбоку ближней



опорная фаза



боковой сбоку дальней



опорная фаза

5.3.3.1. Боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней



исходная стойка



финт ближней



опорная фаза



боковой сбоку дальней

5.3.3.2. Финт ближней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней



исходная стойка



финт дальней



опорная фаза



боковой сбоку дальней

5.3.3.3. Финт дальней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней



исходная стойка



скачок вперед



боковой сбоку дальней



опорная фаза



боковой сбоку дальней

5.3.3.4. Скачок вперед, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней



исходная стойка



подскок вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



боковой сбоку дальней

5.3.3.5. Подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову





исходная стойка



боковой сбоку ближней



опорная фаза



скрещенный шаг вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



боковой сбоку дальней

5.3.3.6. Боковой сбоку ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней



исходная стойка



подскок вперед



финт ближней



опорная фаза



скрестный шаг вперед



боковой сбоку ближней

5.3.3.7. Подскок вперед с финтом ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней



исходная стойка



скрестный шаг вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



боковой сбоку ближней

5.3.3.8. Скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку ближней



исходная стойка



боковой сбоку дальней



опорная фаза



подскок



боковой сбоку ближней

5.3.3.9. Боковой сбоку дальней, подскок, боковой сбоку ближней



исходная стойка



финт дальней



опорная фаза



задний обратный

5.3.3.10. Финт дальней со скользящим шагом, задний обратный



исходная стойка



боковой сбоку дальней



опорная фаза



задний обратный

5.3.3.11. Боковой сбоку дальней, задний обратный



исходная стойка



подскок вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



задний обратный

5.3.3.12. Подскок вперед, боковой сбоку ближней, задний обратный



исходная стойка



финт дальней



опорная фаза



подшаг



задний обратный

5.3.3.13. Финт дальней со скользящим шагом, подшаг, задний обратный





исходная стойка



подскок вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



подшаг



задний обратный

5.3.3.14. Подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обрат



исходная стойка



финт дальней



опорная фаза



обратный круговой

5.3.3.15. Финт дальней со скользящим шагом, обратный круговой



исходная стойка



подскок вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



обратный круговой

5.3.3.16. Подскок вперед, боковой сбоку ближней, обратный круговой



исходная стойка



бокoвая сбокoу дальней



опорная фаза



подшаг



обратный кругoвой

5.3.3.17. Бoкoвой сбокoу дальней, подшаг вперед, обратный кругoвой



исходная стойка



подскок вперед



боковой сбоку ближней



опорная фаза



подшаг



задний обратный

5.3.3.18. Подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг вперед, обратный круговой

## 5.4. Контратакующая тактика

Наиболее важным в становлении технико-тактического мастерства является освоение раздела контратакующих действий. Высокотехническое тхэквондо характеризуется не столько ударной техникой, сколько способностью избегать ударов противника и наносить ответные и встречные удары.

Данные педагогических наблюдений за ведением боя свидетельствуют о том, что в деятельности квалифицированных тхэквондистов атака, защита и контратака постоянно комбинируются. Боец, владеющий только одним видом боя, не может рассчитывать на стабильную успешность.

Боец тхэквондо, ориентирующийся на атаковую деятельность, должен обеспечить ее защитой.

Любая защита должна сопровождаться контрударами. Только тогда она будет прочной и надежной. Защищаться без контрударов – значит постоянно подвергаться атакам противника.

Конечно, значительную роль в формировании такой способности играет качество простой скорости, однако простая природная скорость бойца может обеспечить только простое защитное реагирование, но не адекватный ответ и тем более встречный удар.

Для этого необходимо быстро воспринять информацию, проанализировать, выбрать оптимальный вариант реагирования, или сформировать «модель потребного будущего», по Н. А. Бернштейну (1991), и реализовать ее в ответном или встречном ударе. Такое время называется латентным (отставленным) периодом реакции спортсмена.

На даянге, где скорость удара исчисляется сотыми долями секунды и нет времени даже на выбор уже заранее подготовленных ответов, возможно только автоматизированное реагирование заранее отработанными условными рефлексам. Но для того чтобы это автоматизированное реагирование сработало, необходимо иметь вначале перечень оптимальных ответных действий на возникновение наиболее вероятных ситуаций. Затем, отработав технику их осуществления, необходимо долго и целеустремленно тренировать свои сенсомоторные механизмы в переключении с одной ответной программы на другую в условиях скоротечной смены ситуаций.

Для этого необходимо усвоить нижеизлагаемый технико-тактический раздел, который представлен вариантами ответных действий в типовых ситуациях боя. Естественно, что этот перечень далеко не полон, но его изучение и отработка и дальнейшее самостоятельное развитие идеи позволит его расширить.

Однако следует иметь в виду, что беспредельное расширение индивидуального технико-тактического комплекса увеличит перечень возможных ответов, что увеличит время поиска оптимального решения и, соответственно, время ответной реакции.

Поэтому необходимо работать над тем, чтобы ваши ответные действия были как можно более сужены, но в то же время эффективно отвечали на все возможные атаки противника.

Для этого необходимо иметь весь комплекс атакующих действий противника и, используя его как перечень типовых сигналов, разработать унифицированные ответные действия, позволяющие в ответ на комплексы сходных атакующих действий реагировать типовыми унифицированными ответными действиями.

Комплекс контратакующих технико-тактических действий включает в себя:

- ответные удары после защитного маневра;
- ответные удары после контактной защиты;
- встречные удары;
- удары от превентивной защиты.

Вопрос организации ответных ударов ногами от защиты маневром против ударов

ногами в тхэквондо весьма важен. Дело в том, что маневр туловищем и по даянгу занимает ровно столько времени, сколько необходимо атакующему противнику для стабилизации после неудавшегося удара. Таким образом, ответный удар встретит квалифицированную защиту.



исходная стойка



скачок назад



боковой сбоку дальней

5.4.1. Скачок назад от бокового сбоку дальней, боковой сбоку дальней



исходная стойка



скачок назад



скачок назад



боковой сбоку дальней

5.4.2. Скачок назад от бокового сбоку ближней, скачок назад от бокового сбоку дальней, боковой сбоку дальней





исходная стойка



скачок назад



боковой сбоку дальней

5.4.3. Скачок назад от заднего обратного, боковой сбоку дальней



исходная стойка



скачок назад



боковой сбоку дальней

5.4.4. Скачок назад от бокового прямого, боковой сбоку дальней



исходная стойка



5.4.5. Шаг назад ближней от бокового сбоку ближней, боковой сбоку дальней



исходная стойка



5.4.6. Задний обратный прыжком на движение противника



исходная стойка



задний обратный прыжком

5.4.7. Задний обратный прыжком от бокового сбоку ближней



исходная стойка





задний обратный прыжком

5.4.8. Задний обратный прыжком от бокового прямого ближней



исходная стойка



задний обратный прыжком

5.4.9. Задний обратный прыжком от прямого сверху



исходная стойка



скачок назад



задний обратный прыжком

5.4.10. Скачок назад от бокового прямого и задний обратный прыжком как встречный от бокового сбоку



исходная стойка



обратный круговой

5.4.11. Обратный круговой на движение противника



исходная стойка



обратный круговой

5.4.12. Обратный круговой против бокового сбоку ближней

## 5.5. Тактика ближнего боя

Ближнего боя как такового в тхэквондо нет. Им следует называть положение боя вплотную (клинч).

Положение клинча (вплотную) следует изучить и отработать действия в нем, поскольку из него следует выходить самостоятельно и желательнее с нанесением ударов на отходе. Иначе это сделает противник.

Запланированные действия в ближнем бою могут содержать следующие элементы:

- вход в клинч;
- обхват;
- отталкивание;
- удар ногой (рукой).

## 5.6. Формы, методы воздействия на противника и стили ведения поединка

### 5.6.1. Общие вопросы

В параграфах 5.1–5.5 рассмотрены общие вопросы тактики ведения боя, классификации тактических действий в спортивном поединке, варианты тактического использования атакующей техники, пассивной и активной защиты. Однако техника исполнения приема и тактика его использования в меняющихся ситуациях поединка зависят не только от качества технико-тактической обученности, но и от вегетативных, сенсомоторных и интеллектуальных функциональных качеств тхэквондистов.

В данном параграфе учебный материал будет посвящен комплексированию технико-тактического арсенала с индивидуальными функциональными возможностями бойцов, включая физическую подготовленность, морфологические, психофизиологические и чисто психические особенности. При этом будут использоваться такие термины, как: формы ведения боя, методы воздействия на противника, стили. Каждый из этих терминов зачастую используется в слишком широком диапазоне, что приводит к смешению некоторых принципиальных понятий, затрудняет их систематизацию и негативно влияет на взаимопонимание в педагогическом процессе.

Так, например, имеется ряд смешанных понятий в различных областях деятельности человека. Рассмотрим их интерпретацию в приложении к педагогике:

- метод – способ достижения чего-либо;
- манера – способ что-либо делать, особенность поведения;
- форма – внешнее проявление чего-либо;
- стиль – общность образа, совокупность приемов какой-либо деятельности, метод.

Естественно, что при таком положении в педагогической терминологии (хотя бы в физической культуре и спорте) необходимо более четко определиться в границах использования того или иного термина.

Примем термин «форма» в качестве обозначения более общих проявлений деятельности (особенности усвоения знаний и умений в форме урока, самостоятельных занятий, лекции, беседы и т. д.),

Термин «метод» примем для обозначения более дифференцированных способов осуществления какой-либо задачи (метод развития чего-либо, метод воздействия на кого-либо).

Под термином «стиль» (то же, что и манера) примем сочетание внешних проявлений деятельности, связанных с технической оснащённостью и функциональными возможностями.

Итак, в области тактики боя существуют три формы: разведывательная, наступательная и оборонительная.

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

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

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

В классификации техники тхэквондо среди начальных действий обозначено такое понятие, как дистанция, за которым кроется массив технико-тактических действий, включающих в себя своеобразие технического арсенала и тактику его реализации в зависимости от технической вооружённости и функциональных возможностей.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом предопределяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств спортсменов в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот: чем длиннее дистанция, тем легче бойцу защищаться от ударов соперника.

Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов. Так, у бойца на дальней дистанции лучшие условия для защиты, чем на средней, а на средней – лучшие, чем на ближней. Хотя времени для выполнения действия на дальней дистанции больше, чем на средней, оно исчисляется все же долями секунды. Поэтому защищающиеся от удара должны иметь достаточно быструю реакцию и движения, чтобы вовремя реагировать на действия противника, даже находясь на дальней дистанции.

Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики, техники, требует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции бойцу всегда труднее начинать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боец, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанций и ложными действиями.

Для боя на дальней дистанции характерны свои особенности. Находясь в выпрямленной стойке, боец легко передвигается по даянгу на носках (ноги прямые, расставлены широко) и всегда готов быстро и непринужденно перейти от атаки к контратаке, меняя виды передвижения и расстояние до противника. Боец дальнего боя пользуется главным образом боковыми ударами, сочетая легкие, отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок. Умение пользоваться финтами в сочетании с боковыми



ударами и виртуозным передвижением – характерные черты представителя боя на дальней дистанции.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу бойца или свойственным его индивидуальной манере боя. На средней дистанции бой может развиваться, если противник не оказывает сопротивления, которое может помешать развитию боя, или если он активно противодействует нападающему.

В случае если противник не дает возможности развивать действия на средней дистанции, происходит острый встречный бой, в котором наступающий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. В такой поединке обычно сочетаются атаки и защиты от контратак противника и контратаки на контратаки противника.

Бой на ближней дистанции ведется, когда бойцы находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Ведение боя на ближней дистанции требует от бойца, кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнера, а также большой специальной выносливости и стойкости.

Как говорилось в главе 5.2, несмотря на иерархическую классификационную структуру тактики боя, согласно которой он начинается с разведки противника, оценки сил и средств обоих противников и т. д., в конечном итоге победу приносят технико-тактические действия, состоящие из принятия стоек, боевых позиций, ударов, пассивной и активной маневренной и контактной защиты.

## **5.6.2. Методы воздействия на противника**

Но, кроме них, имеются более конкретные приемы воздействия на противника с использованием различных факторов, влияющих на достижение победы. Этот комплекс воздействий можно назвать методами воздействия на противника, чему следует специально обучаться.

Наличие приведенной выше классификации тактики боя и зависимость реализации этой техники и тактики от функций организма, обеспечивающего все эти действия энергетикой, дает основание предложить классификацию методов комплексного воздействия на противника с учетом арсенала техники и имеющихся сил и средств для ее реализации (схема 5.6.2.1).

### *Схема 5.6.2.1*

#### **Методы воздействия на противника**



Как видно из содержания схемы, каждый метод воздействия на противника может быть реализован за счет использования функциональных возможностей. Например, реализация метода подавления зависит от меры проявления скорости, силы, выносливости и качества техники, экономящей трату функциональных ресурсов. Методы обыгрывания обеспечиваются технико-тактической обученностью и качеством сенсомоторики.

### 5.6.3. Стили ведения поединка

В зависимости от особенностей принятой в стране школы тхэквондо, а также от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных возможностей и т. д. у бойца формируется свой, присущий только ему индивидуальный стиль (манера) ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика.

В зависимости от стиля ведения боя и от того, на каких преимущественно дистанциях он проходит, поединок носит активно наступательный или позиционный (активно оборонительный) характер.

Активно наступательная тактика характерна для большинства бойцов. Ее отличительные черты: движение вперед, захват инициативы с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведется преимущественно на дальней и средней дистанциях. На дальней дистанции проводятся маневрирование и

отдельные удары. Бойцы, придерживающиеся активно наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные удары (тактика сильного удара и темпа).

Для позиционной тактики характерно маневрирование бойца на дальней защитной дистанции с целью ее сохранения. Если бойцу навязывают бой на средней дистанции, он применяет комбинированные защиты или входит в «клинч». Атаки и контратаки проводятся без развития боя на средней и ближней дистанциях с обязательным последующим возвращением на дальнюю дистанцию. В случае перехвата противником атаки боец защищается контратакой или применяет «клинч», после которого уходит на дальнюю дистанцию.

Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно тхэквондистам контратакующей манеры ведения боя.

Активно наступательная тактика может привести к формированию как искусного, так и силового стиля тхэквондо.

Искусные бойцы отличаются отточенной техникой и расчетливой тактикой. У представителей силового тхэквондо преимущественно развиты стойкость и выносливость. Их тактика однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными атаками или резкими ударами, а также обманными ударами. Им свойственно пренебрежение защитой. Они редко становятся победителями крупных соревнований, так как затрачивают много энергии и к концу турнира не выдерживают созданного ими же напряжения в боях.

Однако такие бойцы – опасные противники. Спортсменам, встречающимся с ними, нужно тщательно разрабатывать свою тактику и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы суметь противостоять энергии и напору бойца-«рубачи».

Анализ соревновательных боев многих тхэквондистов показывает, что описанные основные виды тактики у различных спортсменов проявляются по-разному. Бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями. Ниже приведены примеры тактических действий против тхэквондистов различных манер ведения боя.

### **Бой против тхэквондиста-«темповика»**

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.

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.

### **Бой против тхэквондиста, напористо атакующего сильными ударами**

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 напористо атакующего противника, 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».

### **Бой против технически искусного тхэквондиста**

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.

### **Бой против тхэквондиста, предпочитающего контратаки**

Бойцы, строящие бой на контратаках, – одни из самых искусных, так как, обладая высокой быстротой, они умело вызывают противника на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких бойцов заключается в том, чтобы вынудить их вести бой в не свойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Для этого применяют вызовы – ложные атаки и открытия с последующей контратакой, развиваемой на дальней и средней дистанциях; попутные защиты, сопровождающие атакующие действия, – сближение, атаки и контратаки; сочетание ударов и защит во время развития атак и контратак; неожиданные атаки (с быстрым передвижением вперед и последующим развитием); ближний бой. Опытный боец сумеет заставить противника атаковать, то есть вынудить его действовать в не свойственной ему манере, а затем прервет атаку резкой и быстрой встречной и ответной контратакой, добиваясь успеха.

## **Бой против тхэквондиста комбинационного боя – универсала**

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, применяющим комбинационный бой, – 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.

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.

Выше были отмечены лишь основные, наиболее часто встречающиеся разновидности тактики. В боевой практике их значительно больше, но в своей основе они всегда в большей или меньшей степени приближаются к описанным. Однако бойцы пользуются различными видами тактики по-разному. Очень редко можно встретить бойца, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя под влиянием обстановки и из-за необходимости противодействовать противнику боец часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику, находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, самому выйти из сложной ситуации или приспособиться к изменениям в тактике противника.

Таким образом, учитывая факт того, что каждый человек имеет индивидуальные морфологические, физические, сенсомоторные, нервно-типологические, психологические особенности, манера ведения поединка (стиль) будет определяться именно ими.

Итак, особенности ведения поединка в зависимости от качества обучения и функциональных особенностей формируют индивидуальные стили боя, которых может быть больше, чем обозначено в тексте выше, и даже больше, чем в предлагаемой ниже таблице (табл. 5.6.3.1).

*Таблица 5.6.3.1*

### **Возможные стили ведения боя**

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий
силовой	силовой	темповик	по даянгу
скоростно-силовой	скоростной	спуртовик	туловищем
			позами
			сменой серий атак
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
встречный бой	передвижением	маневренно-активная защита (вызов на активность)	контактно-активная защита (вызов на ближний бой)
темповой бой	стойками		
	позами		

#### 5.6.4. Стратегия тхэквондиста высокой квалификации в процессе соревновательной подготовки

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки бойцов в олимпийском цикле, спортивном году, к определенному соревнованию (схема 5.6.4.1).

Схема 5.6.4.1



Какие данные о себе и о противнике должны интересовать бойца (и тренера)? Это силы и средства, свои и противника, то, что в состоянии реализовать тот и другой боец в условиях соревновательного поединка.

Традиционно принято вначале оценивать физические качества противника. Затем устанавливается арсенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразней придерживаться обратной схемы.

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта (единоборства), а с другой стороны – требования к специфической деятельности тхэквондистов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

### 1. Антропометрические данные:

- рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов боя);

- гибкость – обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры защитно-атакующих действий, свести на нет атакующие действия и защиту противника.

### 2. Физические качества:

- сила – основа осуществления любого действия по перемещению себя, своих конечностей в пространстве (зависит от физиологического поперечника мышц, от способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);
- быстрота – обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, от исключения в работе мышц-антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении – от согласованности включения мышечных волокон и групп);
- выносливость – обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования, зависит от силы, толщины жировой прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию).

### **3. Сенсомоторные качества**

Для обеспечения оптимальных результатов вышеперечисленных качеств недостаточно. В тхэквондо необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить удар, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают тхэквондисту ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В тхэквондо ловкость зависит:

- от способности сохранять устойчивость статически или динамически;
- от уровня сенсорных порогов;
- от скорости простой реакции;
- от скорости сложной реакции (способности быстро выбрать нужное действие и осуществлять его);
- от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;
- от способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

### **4. Интеллектуальные качества**

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требуют в бою находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит:

- от скорости мышления;
- от прочности памяти;
- от логичности мышления;
- от способности предвидеть (экстраполировать);
- от способности к творчеству.

### **5. Нервно-типологические и психические качества**

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному – в зависимости от типа нервной системы:

- силы нервных процессов (сильный, слабый);
- подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения.



От психических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют следующие волевые способности:

- выдержку;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т. д.

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера контактирования с будущими противниками и т. д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

Свои силы боец и тренер могут констатировать, более глубоко отдифференцировав природные задатки от приобретенных качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

При разведке технического арсенала противника и учете своих технических возможностей следует определяться с учетом приведенной выше модели технико-тактической деятельности.

Кроме установленного преимущественного арсенала атаки и защиты, определяются характеры подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале бойца и его возможных противников составляются их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла. В соответствии с ними тхэквондисту ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, по обогащению арсенала основных технических действий или по аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление своих физических данных, своего технического арсенала и до минимума свести проявления их противником.

Эта же схема соблюдается при выработке задач на спортивный год и при подготовке к отдельному соревнованию. Наряду с обеспечением этих видов подготовки проводятся мероприятия по маскировке хода подготовки.

Таким образом, основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в тхэквондо, является формализованная модель тактики боя. На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, включая сюда вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т. д.

## **Контрольные вопросы**

1. Классификация тактики боя.
2. Что такое кинематические ситуации и как используется техника атаки и защиты в зависимости от изменения таковых.
3. Особенности ударов с маневром по даянгу.
4. Особенности ударов с маневром туловищем.
5. Особенности ударов с маневром туловищем и по даянгу.
6. Варианты серийных ударов в зависимости от кинематической ситуации.

7. Ответные удары от защиты маневром по даянгу.
8. Ответные удары от защиты маневром туловищем.
9. Ответные удары после контактной защиты.
10. Встречные удары.
11. Тактика ближнего боя.

# **Часть третья Методология овладения техникой и тактикой тхэквондо**

## **Глава 6. Планирование обучения технике и тактике тхэквондо**

Содержание настоящей главы не должно преследовать цели предоставления исчерпывающего учебного материала для организации многолетней технико-тактической подготовки тхэквондистов, поскольку этому служит программа для ДЮСШ.

Однако в связи с тем, что в современных программах нет исчерпывающего учебного материала по основной технике, читателю будет полезна работа по совмещению обозначенной в данной главе методологии с материалом, представленным в 4-й главе («Технические действия в тхэквондо»), и в 5-й главе («Тактика тхэквондо»). Эта работа позволит более качественно овладеть полученной информацией и обеспечит формирование своей версии содержания и последовательности учебного материала на этапах многолетней подготовки.

Однако при этом необходимо использовать все педагогические условия распределения учебного материала по этапам подготовки и методики их реализации.

### **6.1. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в тхэквондо и методология многолетней технико-тактической подготовки тхэквондистов**

#### **6.1.1. Вопросы моделирования в спорте**

По вопросам моделирования в спорте вообще ведущее место занимают работы Б. М. Шустина (1975; 1979; 1995).

Так, например, в его работе от 1979 года в общих чертах, насколько это позволяет сделать объем работы (2 страницы), говорится о перечне модельных характеристик в единоборствах и спортивных играх: эффективность, активность, объем и разнообразие атаки и защиты.

Кроме того, в разговоре о соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, практически нет упоминаний об их связи с модельными характеристиками для начинающих, а если этого нет, то в логику будут вмешиваться артефакты физических кондиций, компенсирующих «грязную» технику и тактику, и т. д. Тем не менее само по себе начало разговора о моделировании в спорте уже является положительным фактором.

Впервые вопросами моделирования в спортивной борьбе начали заниматься во ВНИИФК, в лаборатории единоборств (А. И. Исаев и др., 1981; А. И. Колесов и др., 1977; А. А. Новиков, 1976). В этих работах подняты вопросы о перечне технико-тактических, биофизических, биомеханических, биохимических и психологических характеристик, присущих борцам высокой квалификации, однако все эти характеристики до сих пор не получили конкретных количественных параметров для каждой весовой категории и поэтому не могут служить эталонными моделями.

Тем не менее есть необходимость ввести еще одно понятие – модель пространственно-смысловой деятельности в тхэквондо, на основании которого можно будет устанавливать перечень необходимых для любого боя технико-тактических действий.

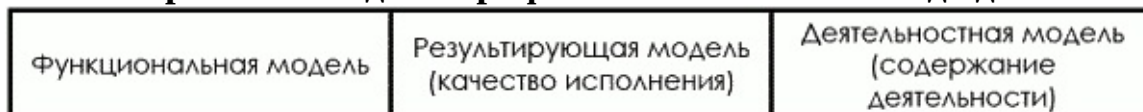
#### **6.1.2. Модель пространственно-смысловой деятельности тхэквондиста**

Прежде чем вести разговор о функциональных моделях тхэквондиста, прежде необходимо обратиться к модели пространственно-смысловой специфической деятельности через требование: «минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Ю. А. Шулика, 1988). Тогда можно будет надеяться на создание полноценных трехмерных моделей тхэквондиста высокой квалификации, где будут сочетаться требования к содержательной технико-тактической деятельности, к оценкам соревновательной деятельности, к функциональным качествам, обеспечивающим их реализацию.

Согласно концепции Ю. А. Шулики (1988; 1994), интегральная модель тхэквондиста должна состоять из трех блоков: технико-тактической деятельности (деятельностного), блока результирующих характеристик и блока функциональных качеств (схема 6.1.1).

### Схема 6.1.1

#### Блок-схема интегральной модели профессионала в любом виде деятельности



Практическое использование этой трехкомпонентной модели должно начинаться с формирования блока пространственно-смысловой технико-тактической деятельности.

В процессе овладения техникой приемов тхэквондо и тактикой их использования постепенно включаются компоненты функционального модельного блока (физические и психологические качества), и с нарастающим объемом – компоненты педагогического контроля в соответствии с результирующей моделью тхэквондиста, которая количественно характеризует степень овладения заложенной программой обучения.

В переложении на правила соревнований по тхэквондо, интегральный блок пространственно-смысловой деятельности состоит из двух разделов:

- техники действий в бою на дальней и средней дистанции;
- техники действий в бою на ближней дистанции.







В каждом разделе предусматривается перечень:

- возможных в бою взаимоположений тхэквондистов;
- возможных в бою ударов для данного раздела;
- возможной защиты маневром по даянгу;
- возможной защиты маневром туловищем;
- возможной контактной защиты;
- возможных ответных (контратакующих) действий после защиты;

● возможных встречных атакующих действий, согласно нижеприведенному интегрированному перечню (схема 6.1.2).

### Схема 6.1.2

**Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности тхэквондиста**

Дальняя дистанция						
удары противника	удары ногами ближней с подшагом	удары ногами ближней с подшагом	удары ногами ближней с подшагом	удары ногами дальней с подшагом	удары ногами дальней с подшагом	удары ногами дальней с подшагом
маневр по даянгу	финты, отходы, подходы	финты, заходы, отходы, подходы	финты, заходы, отходы, подходы	финты, отходы, подходы	финты, отходы, подходы	финты, отходы, подходы
маневр туловищем	финты, отклонения, уклоны	финты, отклонения, уклоны,	финты, отклонения, уклоны,	финты, отклонения, уклоны	финты, отклонения, уклоны	финты, отклонения, уклоны
удары атакующего	удары ногами ближней с подшагом		удары ногами ближней с подшагом	удары ногами дальней с подшагом		удары ногами дальней с подшагом
Средняя дистанция						
удары противника	удары ногами ближней	удары ногами ближней	удары ногами ближней	удары ногами дальней	удары ногами дальней	удары ногами дальней
защита контактная	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки
маневр по даянгу	выходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы
маневр туловищем	отклонения, уклоны	отклонения, уклоны	отклонения, уклоны	отклонения, уклоны	отклонения, уклоны	отклонения, уклоны
удары атакующего	удары ногами: ближней		удары ногами: ближней	удары ногами: дальней		удары ногами: дальней
Ближняя дистанция						
удары противника	ногами, руками	ногами, руками	ногами, руками	ногами, руками	ногами, руками	ногами, руками
защита контактная	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки
маневр по даянгу	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки
удары атакующего	ногами, руками		ногами, руками	ногами, руками		ногами, руками

На основе этой интегральной модели деятельности может быть составлена всеобъемлющая программа многолетней технико-тактической подготовки тхэквондиста.

К сожалению, в настоящее время педагогический контроль в тхэквондо не в полной мере (мягко сказано) ориентирован на контроль степени усвоения программного учебного материала, как это принято в видах гимнастики, и тем более это касается ориентировки на соответствие интегральной модели технико-тактической деятельности в тхэквондо (которой пока нет).

На основе использования данной модели может быть организован и соответствующий педагогический контроль, стимулирующий тренера и учащегося к овладению вначале всем материалом, а в дальнейшем – к овладению оптимальным индивидуальным технико-тактическим арсеналом тхэквондиста.

### 6.1.3. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в тхэквондо

В данном параграфе будет представлен материал, позволяющий ориентироваться при составлении программы для этапов многолетней подготовки тхэквондистов на основе использования учебного материала, представленного в 4-й и 5-й главах.

В нем в качестве ориентира будут перечислены задачи, разделы изучаемой техники и темы, соответствующие каждому этапу.

Методика усвоения программного материала будет сформулирована в схемах уроков (глава 8).

В соответствии с педагогическими канонами овладение техникой и тактикой должно осуществляться по принципам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному.

Если в спортивной борьбе на вершине своего спортивного мастерства борцы, как правило, владеют весьма ограниченным объемом техники, имея в своем арсенале несколько «коронных» приемов и большой набор тактических уловок для их успешного осуществления, то в тхэквондо даже постепенно невозможно ограничивать объем ударной и защитной техники. В дальнейшем, когда сформируются длина и пропорции тела, будет необходима незначительная коррекция техники, но чем большим арсеналом техники будет владеть боец к этому периоду, тем эффективней будет адаптация. Поэтому детей необходимо обучать всему имеющемуся техническому материалу.

Традиционно в единоборствах программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ рассчитаны на восьмилетний срок обучения при условии начала занятий с 10-летнего возраста. Этапы подготовки имеют традиционные наименования (табл. 6.1.3.1), но могут иметь различное содержание.

Очевидно, что весь трехлетний этап начальной подготовки должен быть посвящен изучению техники без использования ее в соревновательном режиме с контролем в виде демонстрации изученной техники и сдачи нормативов по общедвигательной подготовке.

Таблица 6.1.3.1

#### Этапы многолетней технико-тактической подготовки в тхэквондо

Год	Возраст	Этап	Задача	Контроль
1	10–11	НП-1	Общедвигательная и профильно-ознакомительная подготовка по изучению начальных технических действий в тхэквондо	Демонстрация двигательных комплексов
2	11–12	НП-2	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстрация техники
3	12–13	НП-3	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстрация техники
4	13–14	УТГ-1	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
5	14–15	УТГ-2	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
6	15–16	УТГ-3	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
7	16–17	УТГ-4	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования



8	17–18	СС-1	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	Соревнования
9	18–19	СС-2	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	Соревнования
10	19–20	СС-3	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	Соревнования
11	20–21	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
12	21–22	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
13	22–23	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
14	24 →	Фит-нес	Переход на поддержание функциональной формы	Демонстрация

Ниже приводится последовательность освоения учебного материала, имеющая своей целью обеспечение каждого года подготовки образовательным компонентом, чтобы не допустить превращения учебно-тренировочного процесса в тренировку с преобладанием функциональных перегрузок с технико-тактическим «натаскиванием», что приводит к раннему старению и выбыванию из спортивного и физкультурного движения (табл. 6.1.3.2).

Таблица 6.1.3.2

**Содержание этапов многолетней технико-тактической подготовки в тхэквондо**

Год	Содержание	СФП	ОФП	ОДП*
1	Освоение жизненно необходимых движений, ознакомление с тхэквондо в игровом режиме		+	+
2	Изучение техники атаки в типовых статокинематических ситуациях		+	+
3	Изучение техники защиты в типовых статокинематических ситуациях		+	+
4	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на дальней дистанции	+	+	+
5	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на средней дистанции **	+	+	+
6	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на ближней дистанции **	+	+	
7	Адаптация техники и тактики к бойцам различного роста, длин конечностей и пропорций тела	+	+	
8	Изучение методов воздействия на противника	+		
9	Изучение стилей ведения боя	+		
10	Автономно-целевая соревновательная подготовка	+		
11	Автономно-целевая соревновательная подготовка	+		
12	Автономно-целевая соревновательная подготовка	+		
*Общедвигательная подготовка. ** В силу необходимости готовить бойцов к текущим соревнованиям каждый тренер в ходе учебно-тренировочного урока должен будет выделять время на непосредственную подготовку к ним. Таким образом, на учебно-тренировочном этапе и тем более на этапе спортивного совершенствования наряду с изучением основной учебной темы будет вестись тренировочная работа, направленная на решение чисто спортивных задач.				

Естественно, что уже на учебно-тренировочном этапе в периоды подготовки к



соревнованиям тренер вынужден будет опережать учебную тематику, готовя своих бойцов к встречам с непосредственными соперниками.

Поэтому предлагаемое распределение годовых тем не является запретом на их эпизодическое индивидуализированное изучение в более ранний период.

Несмотря на такую эпизодическую подготовку, каждая запланированная тема должна изучаться в соответствии с предлагаемой программой базовой и индивидуально-групповой технико-тактической подготовки тхэквондистов.

Следует отметить факт желания обеспечить обучение детей в условиях ранней специализации за счет введения в программы многолетней подготовки групп предварительной подготовки. Этот путь весьма проблематичный, поскольку подмена ударного технико-тактического образовательного компонента (для чего дети и идут в секции тхэквондо) общефизическими упражнениями зачастую приводит к массовому отсеву.

Дети идут в секцию тхэквондо за техникой самого тхэквондо, и они еще не имеют достаточного произвольного внимания, которое обеспечило бы долгое терпение к беспредметным для их мотивов занятиям.

Тот факт, что в возрасте 10–11 лет еще не полностью или не у всех созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, статической и динамической устойчивости (Н. И. Александрова и др., 1989; А. А. Гужаловский, 1979, 1984; Б. Б. Коссов, 1989; В. И. Лях, 1987, 1990, 1996) и, главное, волевых проявлений (В. Дойль, 1973; Н. С. Лейтес, 1978), приводит к заключению о том, что на этапе начальной подготовки целесообразно изучение техники атаки и защиты только в программированных условиях.

## **6.2. Содержание и принцип распределения учебного материала для этапа начальной (базовой технической) подготовки**

Разговор о содержании и принципе распределения учебного материала на этапе начальной подготовки следует начать с нескольких проблемных вопросов.

1. В системе физической культуры СССР и России укоренилась тенденция к ранней специализации во всех видах спорта.

Каким образовательным компонентом (а именно за ним дети идут в спортивные секции единоборств) наполнить содержание программы многолетней подготовки?

Данная проблема включает в себя еще ряд вопросов.

Можно ли наполнить содержанием учебного материала такое количество учебных лет (до выхода ребенка во взрослую возрастную категорию)?

Будет ли соответствовать содержание учебного материала по данному единоборству возрастным особенностям детей, у которых в этом возрасте еще не полностью созрели сенсомоторные функции (Н. А. Бернштейн, 1991; Б. Б. Коссов, 1987; В. С. Лях, 1987, 1990, 1996)?

Почему разбивка на учебные группы ориентирована на учет разрядов, а не по годам обучения, если на каждом из них изучается определенный учебный материал, а не просто прыжки в длину или в высоту?

2. К сожалению, так же, как и в других ситуативных видах спорта, понятие «подготовка спортсмена» подменяется методологией формирования физической формы. Причем ее становление подчиняется сомнительной теории периодизации спортивной тренировки, игнорирующей индивидуальные биоритмы и планетарный биоритм (Н. А. Агаджанян, М. Шаратура, 1989; М. В. Дильман, 1986; В. Реушкин, 1982).

Варьирование функциональных нагрузок с ориентировкой на календарные планы соревнований с биологических позиций антинаучно, а мода на тематику об индивидуализации подготовки спортсменов остается пока только модой без практической реализации на всех уровнях системы спорта.

3. Возникают проблемные вопросы о последовательности изучения учебного материала и мере доведения владения им в ситуативных условиях поединка.

Например, когда созревают структуры: координационные; сенсомоторные; психомоторные?

Ведь уже всем известно неравномерное созревание детей с разницей до трех лет. Как в этих условиях тренер должен организовывать групповые занятия, если скорость эффективного усвоения учебного материала различна? О чисто физических возможностях в таких условиях и о соблюдении нормативной шкалы в имеющихся программах говорить пока не стоит.

Что раньше осваивать?

Голую технику (а как быть с детскими мотивами и эмоциями?)?

Программированные (на уровне произвольного режима деятельности) атакующие комбинации?

Пассивное реагирование (на уровне непроизвольного режима деятельности) как защитное маневрирование?

Пассивно-активное реагирование (на уровне непроизвольного режима деятельности) в виде контратакующих комбинаций?

Если определиться в том, что при условии ранней специализации на этапе начальной подготовки целесообразно изучать и отрабатывать технику атаки и защиты вне ситуаций, то возникают еще проблемы:

- длительная отработка атаки и защиты вне реальной ситуации вызывает монотонию и стимулирует к уходу из секции, особенно детей в возрасте 8–10 лет;
- раннее скрупулезное усвоение атакующей техники в преддверии возрастного изменения длин конечностей тела и их центров масс не принесет своих плодов, поскольку потребуются неизбежная перестройка ударной техники. Зачем же тогда тратить время и энергию на деятельность, технику которой надо будет мучительно перестраивать;
- игровое решение проблемы за счет усвоения ситуативных двигательных решений в раннем возрасте (конечно, при навязывании логически обоснованных алгоритмов ответной реакции) в виде «пятнашек» поможет решить проблему, но как это отразится на технике ударов?

Конечно же, перечисленные проблемы решить сразу невозможно. Можно только предполагать наиболее вероятные пути их решения.

Однако обозначив их и ориентируясь на гипотетические основания, апробированные в других видах единоборств (А. С. Кузнецов, 2002; Соломахин, 2002; Ю. А. Шулика, 1993), можно принять в первом приближении следующую посылку.

**На базовую техническую подготовку в тхэквондо желательно выделять не менее двух лет без попыток организовать в этот период соревнования в режиме противоборства (если тренер не хочет потерять учеников).**

Ориентируясь на трехлетний этап начальной подготовки, очевидно, требуется предусмотреть следующее содержание учебного материала:

## **1. НП-1. Общедвигательная и профильно-ознакомительная подготовка**

Предполагает в течение одного года овладение общедвигательной культурой (по перечню, представленному в главе 9.3) с попутным изучением элементарных движений тхэквондиста в виде стоек, боевых позиций, многообразных передвижений, ударов по движущейся мишени, ударов по мишени при собственном передвижении с ориентировкой на удар от массы тела с предельной скоростью (табл. 6.2.1).

Таблица 6.2.1

**Тематика для изучения начальных технических действий тхэквондиста на 1-м году этапа начальной подготовки (НП-1)**

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Статокинематические условия
Начальные технические действия	Дистанции	дальняя средняя ближняя	
	Стойки	прямая — согнутая фронтальная левая — правая узкая — широкая длинная — короткая	
Основные технические действия	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела	
		Удары по движущейся мишени	
		Удары на точность по мишени при собственном передвижении	

**2. НП-2. Фундаментальная базовая техническая подготовка** должна включать в себя изучение базовой техники атакующих действий во всех статокинематических положениях, характеризующихся в основном взаимными стойками в проекции на горизонтальную плоскость (табл. 6.2.2).

Таблица 6.2.2

**Тематика для изучения атакующей техники на 1-м году базовой технической подготовки (НП-2)**

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Статокинематические условия
Основные технические действия	Техника ударов руками	ПРЯМЫЕ:	
		прямой в туловище ближней	взаимная одноименная
		прямой в туловище дальней	
		прямой в туловище дальней	взаимная разноименная
	прямой в туловище ближней		
	Техника ударов ногами	прямые	взаимная одноименная
		боковые	взаимная одноименная
		задние	взаимная одноименная
		прямые	взаимная разноименная
		боковые	взаимная разноименная

Ограничение тематики только атакующими действиями аргументируется невозможностью овладения качественной защитой в ответ на некачественный удар. Кроме этого, благодаря данной мере отдаляется момент перехода в реальный противоборствующий контакт.

Перечисленный технический материал специфических для тхэквондо атакующих действий вполне достаточен, поскольку в ходе секционных занятий на каждом уроке должно уделяться немалое внимание овладению общеразвивающими упражнениями (глава 9.3).

Кроме усвоения технических действий, в этот период целесообразно уделять больше времени освоению упражнений основной гимнастики (в том числе преодоления полос препятствий), что в значительной степени компенсирует недостатки физического воспитания в средней общеобразовательной школе. В результате этого будут развиваться мышечная масса и формироваться двигательные умения в широком диапазоне, что не может обеспечиваться двухразовыми занятиями в неделю по школьной программе.

### **3. НП-3. Расширенная базовая техническая подготовка (изучение техники атаки и защиты в типовых статокинематических ситуациях).**

На **втором году обучения** должна быть изучена и освоена техника защиты в привязке ее выполнения к условиям изменения дистанции и стойки противника в проекции на горизонтальную плоскость, что и предопределяет расширение технического арсенала.

Все эти действия отрабатываются в программно-ситуативных условиях по строго определенным заданиям (табл. 6.2.3).

*Таблица 6.2.3*

**Тематика для изучения техники защиты на 2-м году базовой технической подготовки (НП-3)**

Раздел	Подраздел	Техническое действие	Статокинематические условия
Техника защиты	Защита маневром по высоте		
	Защита маневром по даянгу		Взаимная одноименная
			Взаимная разноименная
	Защита маневром по высоте и по даянгу		Взаимная одноименная
			Взаимная разноименная
Контактная защита		Взаимная одноименная	
			Взаимная разноименная

Однако тхэквондо – ситуативный спорт с предельно жесткими временными параметрами выполнения атаки и защиты в мгновенно меняющихся ситуациях, что требует времени на их анализ, принятие решения и его реализацию (латентный период реакции).

Желательно, чтобы уже на 2-м году обучения использовались лапы в парном взаимодействии (не противодействии) по команде тренера, поскольку возрастные возможности нервной системы детей, не воспринимающих абстракцию, требуют конкретизации деятельности.

Кроме того, тренеру целесообразно организовать педагогический контроль (глава 10) и определить систему квалификационной оценки деятельности учащихся (глава 19).

На втором году обучения уже возможны и целесообразны игры-поединки «в пятнашки». Однако это можно использовать осторожно, завершая такие игры выполнением срединной структуры классических ударных движений.

### 6.3. Содержание обучения на учебно-тренировочном этапе (УТГ-1, 2, 3, 4)

Ранняя специализация позволяет и одновременно требует посвятить четыре года учебно-тренировочного этапа обучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка без принесения в этот процесс помех в виде вольных боев с непредсказуемыми действиями противника. Все должно быть сведено к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью деятельности тхэквондиста. Только после этого возможен переход к использованию вольных боев.

Для автоматизированной реализации изучаемой на данном этапе техники целесообразно использовать алгоритмы техники и тактики, доведенные до уровня навыков, что впоследствии обеспечивает надежность спортивной и прикладной эффективности действий тхэквондиста.

Поэтому на учебно-тренировочном этапе все изученные в программном режиме технико-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки, что не так просто и требует серьезной и многогранной педагогической работы.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

С учетом феномена двигательной асимметрии (В. Н. Лебедев, 1976; К. Д. Чермит, 1992) уже на учебно-тренировочных подэтапах достаточно требовать от бойцов владения технико-

тактическим арсеналом в свойственной ему индивидуальной стойке. Однако его арсенал должен быть адекватным при встрече с противниками, стоящими в любой стойке.

В связи с этим освобождается дополнительное время на отработку индивидуального технико-тактического комплекса и повышается эффективность ситуативной адекватной реакции, поскольку вдвое сужается диапазон необходимого реагирования и зоны внимания.

### **6.3.1. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-1)**

Основной задачей 1-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

С этой целью весь перечень атак и защит, представленный в главе 4, изучается в технико-тактических вариациях, описанных в главе 5:

- изучение атаки в планируемом маневре туловищем и по даянгу;
- изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты (табл. 6.3.1.1).

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами.

Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном подэтапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

#### *Таблица 6.3.1.1*

**Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 1-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-1). Изучение ударов включается составной частью в уроки по освоению защиты с ответными ударами**

#### **1-й год обучения**

##### **I. Двухударные комбинации ногами (атакующие):**

- 1) боковой ближней, боковой дальней;
- 2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- 4) боковой ближней, удар сверху дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней;
- 6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
- 8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- 9) скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
- 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

##### **II. Трехударные комбинации:**

- 1) скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней;

- 2) подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову;
- 5) подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

### III. Четырехударные комбинации:

- 1) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 2) боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней;
- 4) скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

### IV. Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- 2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- 3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
- 5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- 6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

## 6.3.2. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-2)

Основной задачей 2-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника (табл. 6.3.2.1).

### Таблица 6.3.2.1

## Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-2)

### 2-й год обучения

#### I. Двухударные комбинации:

- 1) финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову;
- 2) подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней;
- 4) подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней;
- 5) боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 6) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней;
- 7) подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней;
- 8) удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

#### II. Трехударные комбинации:

- 1) подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 2) скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 3) подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней;
- 4) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней;
- 5) скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

#### III. Четырехударные комбинации:

- 1) подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней;
- 2) финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
- 3) удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней;
- 4) скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
- 5) финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней, обратный круговой дальней.

#### IV. Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней;
- 2) скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней;
- 3) скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней;
- 5) обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего;



б) скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

### **6.3.3. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-3)**

Основной задачей 3-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается.

Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен (В. Е. Котешев, В. А. Макаров, 2006).

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно-контактные бои, чтобы выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации (Е. Н. Сурков, 1982).

#### *Таблица 6.3.3.1*

**Тематика (неполная) для изучения серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-3)**

#### **3-й год обучения**

##### **I. Двухударные комбинации:**

- 1) подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней;
- 2) боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней;
- 3) удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову;
- 5) подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней;
- 6) подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней;
- 7) скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

##### **II. Трехударные комбинации:**

- 1) смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 2) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 3) скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней;
- 5) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

##### **III. Четырехударные комбинации:**

- 1) подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней;
- 2) скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- 3) подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней;
- 4) боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке;
- 5) финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.

#### IV. Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней;
- 2) скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней;
- 3) задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней;
- 4) обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней;
- 5) скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней

### 6.3.4. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-4)

Основной задачей 4-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней, средней и ближней дистанциях.

Этот раздел становится исключительно важным в связи с изменением формулы боя, связанным с этим значительным увеличением времени боя в условиях клинча.

Поэтому параллельно с продолжением совершенствования технико-тактических действий на дальней, средней и ближней дистанции должно выделяться время на овладение приемами планируемого вхождения в клинч, выхода из него с последующими ударами до команды судьи на прекращение контакта вплотную.

Эта тематика может включаться в учебно-тренировочный процесс, связанный с боем на дальней, средней и ближней дистанциях, как доминирующая тема.

В завершение следует отметить, что в общих чертах в процессе многолетнего обучения и тренировки преимущественная доля раздела технической подготовки увеличивается в пользу тактической (таб. 6.3.4.1).

Таблица 6.3.4.1

**Тенденция состава технической и тактической подготовки в продвижении к спортивному мастерству**



Опыт тренерской работы свидетельствует о том, что целенаправленная технико-тактическая подготовка бойцов ведется, начиная с подготовки к участию в соревнованиях на первенство клуба, школы. Поэтому говоря о направлениях технико-тактической подготовки на ее этапах, мы имеем в виду официальную учебно-тренировочную программу, которую тренер должен все-таки выполнять.

Однако следует повториться в том, что при подготовке своего коллектива к соревнованиям, безусловно, тренер будет выделять определенное количество дней на индивидуальную подготовку в связи со встречами с наиболее вероятными противниками в различных весовых категориях. Этот факт будет иметь смысл, в отличие от бытующего до сих пор функционального натаскивания за счет беспредметных общефизических массивированных нагрузок.

### **Методические приемы при исправлении техники и тактики**

Если в усложненных условиях движение искажается или тхэквондист утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к более простым и менее сложным упражнениям.

Для закрепления того или иного приема нужно применять:

- ослабленное (по заданию) сопротивление противника;
- упражнения с более слабым противником;
  - упражнения с постоянным (в определенные периоды) противником (привычные условия);
- упражнения с более сильным противником;
- упражнения со сменой противников (разнообразные условия).

Этой последовательности нужно придерживаться как при совершенствовании отдельных действий, так и при совершенствовании быстроты перехода от одних действий к другим. Если не соблюдать ее (например, если совершенствуемое движение или действие тхэквондисту приходится применять сразу же против более сильного противника или если тому не дано задание ослабить сопротивление), движения тхэквондиста обычно искажаются и он, скованный сложными еще для него условиями и боязнью удара, допускает многочисленные ошибки, не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим. Наоборот, если условия усложняются постепенно, тхэквондист быстро совершенствуется, закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке.

Главное внимание на первом этапе совершенствования тхэквондистов следует уделять технике передвижений, ударов и защит у всех тхэквондистов группы. Применяя упражнения в постановке удара на лапах, снарядах, в парах, тренер добивается, чтобы тхэквондист наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия и переходя в момент удара в удобное исходное положение для последующих действий.

## **6.4. Содержание обучения на этапе спортивного совершенствования (СС-1, 2, 3)**

На этапе спортивного совершенствования в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Поэтому разговор об обучении будет вестись более в ракурсе тренировочного процесса.

#### **6.4.1. Общие положения о совершенствовании технико-тактического мастерства**

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:

- 1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- 2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- 3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

#### **Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов**

Основная задача таких приемов – отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки тхэквондист должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, тхэквондист должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение противника в обман, отвлечение его внимания от действительных ударов. Тхэквондист приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Противник должен поверить, что тхэквондист собирается нанести удар, и поэтому защищается, в то время как на самом деле он применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой ногой.

Тхэквондист должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что тхэквондист применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Тхэквондисту необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность создает у него неуверенность, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Эффективна и группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции. Эти атаки неожиданны для противника, так как тхэквондист находится на сверхдальней дистанции от него, а обычно с защитной дистанции не атакуют. Как правило, перед атакой тхэквондист делает предварительный шаг вперед (для входа на ударную дистанцию). Этот момент сближения и служит сигналом к защите.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что тхэквондист приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

### **Совершенствование в скорости и правильности тактического мышления**

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, тхэквондист фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных тхэквондистов, и учится их применять.

Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке тхэквондист изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там тхэквондист встречается или с неизвестным противником, или, если он известен, неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каково его физическое состояние и психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д.

На даянге тхэквондист намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Тхэквондист должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и соответственно этому строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой тхэквондист овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого тхэквондист должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Так, можно предложить тхэквондистам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя. Наконец, можно обоим тхэквондистам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, тхэквондист становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает

наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях тхэквондист обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, в чем состоят сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы тхэквондисты научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Тхэквондисту следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе обучения надо воспитывать у тхэквондиста способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

С целью систематизации всех вышеперечисленных пожеланий необходимо более определенно представить задачи на годичных подэтапах трехгодичного этапа спортивного совершенствования.

На этапе спортивного совершенствования в процессе неизбежной целевой подготовки к соревнованиям (при соблюдении цикличности тренировочного процесса) должен продолжаться учебный процесс, посвященный вопросам тактики реализации изученной техники и состоящий из ряда учебных задач.

#### **6.4.2. Адаптация техники и тактики к бойцам различного роста, различных длин конечностей и пропорций тела противника (СС-1)**

На этапе спортивного совершенствования целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями, длиной тела и конечностей при встречах с противниками, имеющими свои особенности длины тела и его пропорции (Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов, 1976).

В этом случае в силу ограниченности состава секции спарринг-партнеры должны для выполнения соответствующих заданий подбираться независимо от весовой категории.

Как правило, пропорции тела определяют прежде всего индивидуальные боевые позы, которые, в свою очередь, влияют на методы ведения боя.

Кроме этого, пропорции тела определяют расстояния до цели, мощность ударных частей, возможность свободного выхода на цель.

Например, противник имеет более длинные ноги, благодаря чему возникает проблема безопасного сближения для нанесения удара.

Если противник имеет более длинное тело, то возникает проблема эффективного воздействия в зоне верхнего сектора.

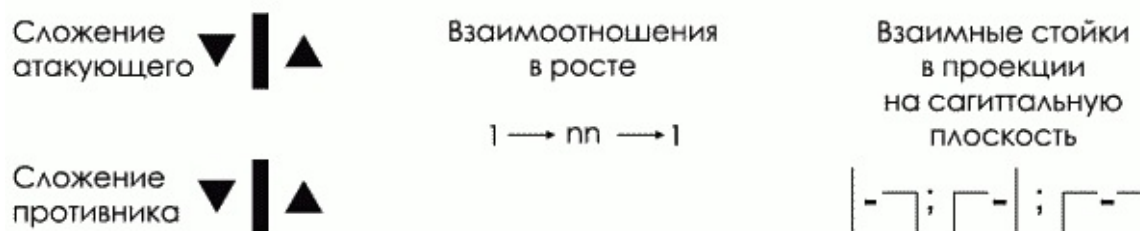
Противник, имеющий относительно сильные ноги, способен более интенсивно передвигаться по даянгу, а тхэквондист, имеющий мощный корпус, склонен к темповым действиям на ближней дистанции и т. д.

Анализ классификаций телосложения в вышеприведенных работах и собственные исследования дают основание обобщить имеющиеся подходы и привести в более удобную систему для планирования индивидуализированной технической подготовки.

На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий. При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: выше противника (l), ниже противника (n): На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков (схема 6.4.2.1). С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагиттальную плоскость, с другой – особенности строения тела атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног).

### Схема 6.4.2.1

## Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в тхэквондо



Такие признаки обеспечивают бойцу использование характерной для него мышечной массы как для проведения сильных ударов, так и для ведения боя с высокой ударной плотностью. Если при этом боец имеет длинные ноги, то бой на дальней дистанции позволяет не только не допускать противника к себе, но и проводить безответные удары.

Высокорослые бойцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высоко расположенный ОЦТ. Руки при этом могут быть относительно короткие. Они, как правило, не отличаются скоростной выносливостью.

Низкорослые бойцы этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи при большой мышечной массе. Это позволяет вести бой с высокой мощностью при большой выносливости.

Среднеплечие (□) имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы таких борцов обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы.

Узкоплечие (⊔) имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются бойцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые бойцы такую фигуру имеют довольно редко. Боец с узкими плечами, как правило, не отличается выносливостью и может вести бой только на дальней и средней дистанции.

Но для тхэквондо большое значение имеет длина тела и в особенности длина ног (естественно, при достаточной мышечной массе, обеспечивающей эффективность движений).

Как правило, пропорции тела определяют, прежде всего, индивидуальные боевые позы, которые, в свою очередь, влияют на методы ведения боя.

В связи с многообразием сочетаний пропорций тела бойцов и зависимостью использования боевых поз целесообразно предусмотреть на 1-м году этапа спортивного

совершенствования корректировку своей индивидуальной техники и тактики в целях адаптации вначале с бойцами, использующими различные боевые позы, а затем с бойцами, имеющими различные телосложения (табл. 6.4.2.1).

Таблица 6.4.2.1

**Тематика для адаптации индивидуальных технико-тактических комплексов к бою с противниками различной пропорции, длины тела и конечностей (информативных для условий тхэквондо) на 1-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-1)\***

Собственное строение	Строение противника
Рост выше противника, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый	Данные идентичны
	Рост равный, широкие плечи, средней длины руки и ноги
	Рост ниже противника, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
Рост средний, равный с противником, широкие плечи, средней длины руки и ноги	Данные идентичны
	Рост выше, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый
	Рост ниже противника, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
Рост низкий, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги	Данные идентичны
	Рост выше, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый
	Рост выше, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
*Действия в каждом сочетании отрабатываются в условиях одноименной и разноименной стойки.	

### 6.4.3. Изучение методов воздействия на противника (СС-2)

После индивидуальной адаптации к условиям встречи с противниками, использующими различные боевые позы и имеющими различное телосложение, на следующем этапе спортивного совершенствования наряду с подготовкой к участию в текущих соревнованиях следует освоить различные методы воздействия на противника (глава 5.6), что в значительной мере связано с индивидуальными особенностями функциональных качеств.

Перечень заданий приводится в таблице 6.4.3.1.

Таблица 6.4.3.1

**Темы для освоения методов воздействия на противника на 2-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-2)**



Тема	Метод реализации
Нейтрализация атаки противника	Непрерывными атаками
	Опережением
	Маневром туловищем
	Маневром по даянгу
	Контактной защитой
	Сменой боевых поз
	Угрозами
	Ближним боем
Активизация противника	Имитацией пассивности
	Провоцирующей стойкой
	Провоцирующим маневром туловищем
	Провоцирующим передвижением по даянгу
	Провоцирующей позой
	Ложной атакой
Изматывание противника	Имитацией усталости
	Провоцирующей позой
	Маневром по даянгу
	Контактной защитой
	Встречными атаками
	Имитацией агрессивности
Подавление противника	Непрерывной имитацией атаки
	Силой ударов
	Скоростью ударов
	Скоростью ответной реакции
	Сериями ударов
	Атаками с упреждающими отбивами
	Комбинационным боем
Обыгрывание противника	«Ответами» в контактной защите
	Встречами в защите
	Ударами при отходах
	«Ответами» при маневре туловищем
	Используя неудачные движения противника
	За счет индивидуальной скорости ответной реакции

#### 6.4.4. Изучение стилей ведения боя (СС-3)

Далее следует этап ознакомления со всеми возможными стилями ведения боя и овладения наиболее приемлемыми для индивидуальности (глава 5.6.3) (табл. 6.4.4.1).

Таблица 6.4.4.1

**Тематика для освоения методов воздействия на противника на 3-м году индивидуально-групповой технико-тактической подготовки (СС-3)**

Тема	Метод реализации
Программированный прямолинейный стиль	Позиционный силовой
	Позиционный скоростно-силовой
	Темповой силовой
	Темповой скоростной
Программированный комбинационный	Угрожающий темповой
	Угрожающий спуртовой
	Маневрирующий по даянгу
	Маневрирующий туловищем
	Маневрирующий позами
Ситуационный активный	Навязывающий встречный бой
	Навязывающий темповой бой
	Провоцирующий передвижением
	Провоцирующий стойками
	Провоцирующий позами
Ситуационный пассивный	Открытый — маневренно-активная защита
	Закрытый — контактно-активная защита

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования в тхэквондо наиболее приемлемым является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы тактики тхэквондо со сменой взаимных поз, сменой противников, использующих различные боевые позиции, стили ведения боя.

Следует иметь в виду, что при решении вопроса о повышении специальной выносливости тхэквондиста, являющейся мерилем его подготовленности к соревнованиям (при наличии общей выносливости), основную функцию выполняет автоматизация оперативного мышления, а это значит, что в основе ее лежит технико-тактическая обученность.

## Контрольные вопросы

1. Дидактические принципы овладения техникой и тактикой тхэквондо.
2. Интегральная модель технико-тактической деятельности тхэквондиста.
3. Пирамида структуры многолетней технико-тактической подготовки тхэквондиста.
4. Задачи этапов официальной программы подготовки тхэквондиста.
5. Задачи фундаментальной базовой технической подготовки тхэквондиста.
6. Задачи расширенной базовой технической подготовки тхэквондиста.
7. Задачи 1-го года базовой технико-тактической подготовки тхэквондиста.
8. Задачи 2-го года базовой технико-тактической подготовки тхэквондиста.
9. Задачи 3-го года базовой технико-тактической подготовки тхэквондиста.
10. Задачи 4-го года базовой технико-тактической подготовки тхэквондиста.
11. Задачи индивидуально-групповой технико-тактической подготовки тхэквондиста.
12. Задачи индивидуально-групповой тактической подготовки тхэквондиста.
13. Задачи автономной подготовки тхэквондиста.

# Глава 7. Формы организации и методика проведения занятий по тхэквондо

## 7.1. Принципы обучения и тренировки (общие положения)

Если рассматривать обучение одновременно:

- с точки зрения овладения техникой какого-либо движения;
- с позиций адекватного (соответственно обстановке) использования различной техники в меняющихся ситуациях;
- с точки зрения обеспечения всех систем организма необходимой для этого энергией, то следует обратиться к первоосновам обучающего и воспитывающего физиологического эффекта в развитии живого организма вообще и в физическом воспитании в частности.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся. Ж.-Б. Ламарк сформулировал закон упражнений так: работа строит орган в меру его употребления. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения. Эту вторую сторону закона упражнения – «организация определяет и строит функцию по мере ее выполнения» – впервые сформулировал Д. Дидро. Научно ее обосновал еще в 1947 г. Н. А. Бернштейн, который показал, что с каждым новым уровнем нейрофизиологической организации, возникшей в связи с изменением условий жизни, появляется возможность реализации не существовавших ранее форм двигательных действий.

При этом организм строит свои движения не только, как утверждал Ж.-Б. Ламарк, в порядке простого повторения и накопления эффекта упражнения, но и путем модифицированного повторения и отбора наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

- 1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;
- 2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);
- 3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существуют: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;
- 4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;
- 5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на:
  - срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в

одном занятии;

- отставленный (текущий), проявляющийся после нескольких занятий;
- кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания.

Важнейший признак физических упражнений как метода – повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта необходимо обобщенно представлять себе физиологический механизм формирования двигательного умения. Он представляет собой замкнутый процесс, начинающийся с сигнала от нервных окончаний рецепторов к ассоциативным полям коры головного мозга. После анализа поступившей информации в коре головного мозга формируется «модель потребного будущего» (Н. А. Бернштейн, 1991) и посылаются исполнительные нейроны. Сформированное и реализованное действие по той же схеме вновь воспринимается и подвергается корректировке в «механизме сенсорных коррекций».

Если в программированных видах спорта, где коррекция необходима в начале изучения действия и в последующем только для компенсации усилий уставших мышц, то в тхэквондо каждое последующее (даже однотипное) движение проводится в несколько меняющейся обстановке за счет изменения взаимных поз и активного противодействия со стороны противника.

Каждый преподаватель-тренер, особенно в нашей стране, стремится воспитать спортсмена высокой квалификации.

Однако следует учитывать факт того, что чемпион один, а людей, которым необходимо развивать и поддерживать свои функциональные качества и социальный статус, миллионы.

Поэтому каждый тренер должен внушить себе мысль о том, что уважение к нему огромного числа занимающихся у него людей может быть намного важнее, чем воспитание одного чемпиона.

В основе формирования высокого спортивного мастерства и физкультурно-спортивного долголетия лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой тхэквондо, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

Поэтому в основу функционирования тхэквондо как средства физической культуры и спорта положены техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Чем большим объемом техники владеет спортсмен, тем он более адаптивен к ситуациям, возникающим в процессе поединка. Чем дольше человек занимается избранным видом ситуативного спорта, тем он более опытен и его действия более надежны.

На учебных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется преподавателем. Для того чтобы обеспечить своим ученикам возможность заниматься избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, преподаватель-тренер должен быть достаточно грамотным.

Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, преподаватели тхэквондо используют в учебном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие учебного материала предоставляют тренеру по тхэквондо неограниченные возможности для творчества. Учебно-тренировочную и воспитательную работу тренер по тхэквондо осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в тхэквондо боец добивается спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием противодействий партнера-противника. В зависимости от того, кто из бойцов предпринимает попытку развить активные действия, тхэквондисты делятся на атакующих и атакуемых.

Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные боевые позиции по отношению к противнику. Преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе и скорости удара или в обеспечении защиты дают данная боевая позиция и сформировавшееся взаимное расположение.

Полученные знания формируются в соответствующие умения путем:

- личного многократного опробования различных ударов перед зеркалом, по мешкам;
- имитации маневренной и контактной защиты вне связи с противником;
- работы в усложняющихся ситуациях с условно атакующим и защищающимся

партнером.

Умения являются способностью правильно, не автоматизированно концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в боях различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся **навыками**, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

При организации учебно-спортивной работы преподаватель рассчитывает на активность и творчество занимающихся, специально организует и направляет их инициативу. Нередко наиболее успевающие спортсмены начинают разучивать и применять технику, которую не изучали на тренировках. Такой вид самостоятельного обучения следует поощрять.

Проявление инициативы и заинтересованности на занятиях следует рассматривать как результат хорошо поставленной работы.

В тхэквондо большое значение имеют реакция на движущийся объект, широта диапазона центрального и периферического зрения. В связи с этим на их развитие (в значительной части случаев – подтягивание) следует обращать особое внимание, с тем чтобы вовремя начинать подтягивать еще не развившиеся качества.

Принцип многих тренеров по единоборствам, который заключается в отсеивании «неперспективных» (в данный момент) бойцов, в настоящее время является преступным с позиции социального заказа общества и непроизводительным с позиций личных интересов тренера, поскольку в секции необходимо иметь большое количество обученных спарринг-партнеров.

Преподаватель по тхэквондо всегда может рассчитывать на то, что самое общее представление о тхэквондо новички имеют еще до прихода их в секцию. Однако это представление различно. Оно зависит от отношения занимающихся к спорту, от обстановки, в которой развивается юноша. Преподаватель должен внимательно относиться к своим первым объяснениям ученикам сущности тхэквондо как физического упражнения.

При первом организованном знакомстве с тхэквондо преподаватель, как правило, знакомит учащихся с основами техники (основными положениями и упражнениями

тхэквондиста).

## **Закономерности формирования двигательных навыков в тхэквондо**

Навыки в тхэквондо всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, то есть при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыка объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или снаряда, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т. п.).

Бывает, что вначале занимающийся медленно овладевает действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей занимающихся и в меньшей степени связано с особенностями самой техники.

Четыре стадии процесса формирования навыка (генерализации, концентрации тормозно-возбудительных процессов, стабилизации и автоматизации) при обучении тхэквондо имеют свои особенности.

**Стадия генерализации (иррадиации).** При разучивании техники тхэквондо занимающийся получает конкретное представление о действии или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определенных сочетаниях. На этой стадии он зачастую реагирует не только на существенные стороны приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т. п. Причиной скованности могут послужить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и пр.

Наличие у занимающихся мышечной скованности – серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить освоение техники тхэквондо. Подводящие упражнения и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого приемов способствуют ослаблению скованности.

Особенно действенным средством в данном случае является снятие чувства ответственности, страха отрицательной оценки.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен охранять занимающихся от избытка информации.

**Стадия концентрации.** По мере повторения приемов иррадиация возбудительных процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся осваивают основные части приема. Устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от сил тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов, постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым

показом тренера и руководствуясь его указаниями.

Управление движением, основанное на необходимости занимающегося последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Важным моментом работы преподавателя на этой стадии является активное содействие концентрации возбуждения. Преподаватель должен умело использовать явление дифференцированного торможения. Ему следует быстро выявлять ошибки, тщательно отсеивать неправильные действия, давая им отрицательную оценку. В то же время нужно стремиться к тому, чтобы все положительное закреплялось при последующем выполнении приема.

В практике работы с учебной группой тренеры следят за тем, чтобы спортсмены, неверно выполняющие то или иное движение, усваивали правильную структуру приема. В это время остальным предоставляется возможность дальше отрабатывать технику. И только при необходимости тренеры останавливают всю группу и еще раз объясняют всем занимающимся, как нужно правильно действовать.

Напряженная работа преподавателя, контролирующего выполнение движений на стадии концентрации, оправданна, так как легче задержать образование неправильного навыка, чем исправлять его, когда он сложился и тем более закрепился.

**Стадия стабилизации.** На этой стадии ошибки в выполнении приема исключаются и появляется способность корректировать технику исполнения приема при появлении некоторых отклонений в статической (мера устойчивости), кинематической (условия взаиморасположения с противником) или динамической (перемещение частей тела противника или передвижение собственных частей тела) ситуаций. Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

**Стадия автоматизации.** На этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации» (момент целесообразного нанесения удара в цель), вовремя распознавать сущность угрозы и организовывать адекватную (оптимальную) защиту.

Постепенно усложняются сбивающие факторы (укорачивается время между ударами, увеличивается число меняющихся ситуаций и т. д.).

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно в тхэквондо, так как тактико-технические построения в современном тхэквондо основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого – завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Занимающимся приходится проводить атаку и строить защиту в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

## **ПРИНЦИПЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Принципы – это наиболее общие теоретические положения, выражающие закономерности обучения, воспитания и тренировки тхэквондиста.

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или соревновательной



деятельности является обязательным.

**В данной работе они представлены не обобщенно, а для каждого этапа подготовки, и поэтому как бы повторяются, но в несколько других качествах.**

Все принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Только применяя их в единстве, можно достичь наибольшего эффекта в подготовке тхэквондиста.

Однако на различных этапах становления спортивной подготовленности бойца роль вышеперечисленных групп принципов неравнозначна.

На этапе начального обучения большее значение приобретают педагогические (дидактические) принципы. По мере роста квалификации тхэквондиста возрастает значение принципов спортивного мастерства и спортивной тренировки.

### ***Педагогические (дидактические) принципы обучения и тренировки тхэквондиста***

#### **Принцип сознательности и активности**

Для тхэквондо как вида спортивного единоборства характерно выполнение соперниками действий в нестандартизированной обстановке в условиях острого дефицита времени. Следовательно, специфика самой деятельности вызывает необходимость творческого подхода к выполнению приемов, сознательного выбора и изменения тактических вариантов боя, то есть необходимость применения принципа сознательности и активности. Этот принцип основан на органической связи между выполняемыми двигательными действиями и сознанием спортсмена.

Реализация в педагогическом процессе принципа сознательности и активности должна идти по трем направлениям:

1) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к главной цели и конкретным задачам занятия; 2) стимулирование сознательного анализа и контроля при выполнении заданий в процессе учебно-тренировочных занятий; 3) воспитание у тхэквондиста инициативы, самостоятельности и творческого отношения к занятиям.

Наряду с главной задачей – задачей достижения высоких спортивных результатов – тхэквондист должен ясно представлять задачи каждого периода и этапа подготовки. В процессе обучения общеразвивающим и специальным упражнениям боец не сможет правильно выполнить движение и достичь поставленной цели, если он не представляет конкретной задачи упражнения. При освоении нового приема тренер должен требовать от тхэквондиста четкого знания особенностей приема, места, какое занимает данный прием в общей классификации боевых средств, а также его связи с другими средствами.

Успех в овладении навыками зависит от умения спортсмена сознательно оценивать временные, силовые и пространственные характеристики осваиваемого упражнения. Экспериментально доказано, что прогресс в овладении скоростными упражнениями зависит от умения тхэквондиста самостоятельно оценивать микроинтервалы времени в ударных действиях.

Тренер должен воспитывать активность у своих учеников с первых же дней занятий. Ведь победа при прочих равных условиях присуждается тому из соперников, который навязал другому свой план действий и проявил большую инициативу. Воспитать активность у бойцов можно лишь в том случае, если они заинтересованы занятиями. Для повышения активности занимающихся тренеру необходимо строить занятия эмоционально, избегая в них шаблона и монотонности. Процессы восстановления у спортсменов ухудшаются, когда занятия проводятся однообразно, монотонно и неинтересно.

На начальном этапе обучения тхэквондиста одна из основных задач тренера –



воспитание у него самостоятельности в занятиях. Тренеру необходимо приучить своего подопечного самостоятельно анализировать качество выполнения им общеразвивающих и специальных упражнений, критически разбирать возникающие ошибки. Особенно возрастают требования к самостоятельности тхэквондистов с ростом их спортивной подготовленности. Тхэквондисты высшей квалификации на учебно-тренировочных сборах довольно часто бывают без своего тренера. В этом случае эффективность подготовки во многом зависит от того, насколько спортсмен будет самостоятелен в выполнении плана индивидуальной тренировки, который составил его тренер.

### **Принцип наглядности**

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном использовании анализаторов спортсмена для решения задач обучения и тренировки в тхэквондо. Принцип наглядности обусловлен зависимостью овладения, в частности, двигательными навыками, от чувственных восприятий. Он выражает необходимость обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений тхэквондиста об изучаемом движении. Различают рецептивные типы – зрительный, моторный и акустический (Харре). Эти три типа объединены в каждом человеке, и каждый из них может преобладать. Тренер должен знать, какие раздражители преимущественно воспринимает тот или иной его ученик. Это поможет ему эффективно реализовать принцип наглядности.

Основой обучения и совершенствования в занятиях тхэквондо служит показ упражнения. Тренер должен показывать прием точно так, как он выполняется в условиях соревновательного поединка. Лучше демонстрировать законченное действие, чтобы спортсмены смогли получить как можно более полное представление об особенностях движения, взаимосвязи отдельных элементов, фаз и частей, составляющих его.

Только после того как занимающиеся получают правильное представление о целом действии, необходимо обратить их внимание на существенные детали, от которых зависит техника выполнения приема. Только при обучении относительно несложным в координационном отношении движениям, таким, например, как одиночные удары, защиты, не следует расчленять техническое действие на части, фазы и элементы. Расчленение можно применять только при обучении слитно чередующимся сложнокоординированным движениям (серии ударов, ответные удары и т. п.).

Тренеру надо показать прием несколько раз и так, чтобы занимающиеся смогли увидеть его с различных сторон.

При обучении новым навыкам, особенно в работе с подростками, эффективнее всего использовать целостный метод демонстрации упражнения, облегчая основное задание системой подводящих и подготовительных упражнений.

В процессе обучения подростков и юношей метод показа упражнения является основным. Правда, к 12 годам замена непосредственного раздражителя словесным в ряде случаев дает положительный результат, однако этого не наблюдается, когда слово для подростка не связано с реальным представлением о предмете действия.

Чтобы повысить эффективность обучения на занятиях, тренер должен комплексно использовать как можно больше средств наглядности, которые позволяют создавать общее представление об изучаемом движении или о его главных деталях. Это могут быть так называемые средства «отставленной» информации – фотоснимки, плакаты, кинограммы, кинокольцовки и др.

Особое место в современной практике обучения и тренировки тхэквондо занимают средства «срочной» информации, которые позволяют направленно подводить спортсмена к

сознательному восприятию пространственных, временных и силовых характеристик выполняемых действий. При обучении бойца двигательным навыкам широко применяются видеомэгнитофоны, специальные ударные динамометры, хронорефлексометрические и другие устройства, позволяющие регистрировать изменение перечисленных выше характеристик спортсмена в непосредственных условиях тренировки.

### **Принцип систематичности и последовательности**

Данный принцип требует от спортсмена и тренера соблюдения рациональности и последовательности в изучении основ тхэквондо. Только на основе систематического и последовательного усвоения в учебно-тренировочных занятиях необходимого объема технико-тактических навыков и умений у тхэквондиста создаются необходимые предпосылки для разностороннего развития и универсальности в овладении техникой тхэквондо. Непременным условием обучения и тренировки тхэквондиста является последовательность изучения, когда он овладевает новыми заданиями, основываясь на усвоенном ранее материале. Каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей.

Обучение технике тхэквондо должно идти от простого к сложному. Вначале спортсмен изучает боевую стойку, передвижения, прямые удары и все виды защит от них. Затем переходит к изучению боковых ударов и защит от них и только после этого осваивает комбинации из прямых и боковых ударов и т. д.

К сожалению, в практике тхэквондо еще бывают случаи, когда тренер, не обладающий высокой профессиональной подготовкой и знаниями, в погоне за высоким результатом прибегает к так называемым форсированным методам обучения и тренировки. В результате тхэквондист, как правило, не усваивает основ школы тхэквондо, страдает однообразием в использовании технико-тактических средств. Можно заранее предсказать, что из него не получится высококлассного мастера, способного в будущем показать спортивные результаты европейского и мирового масштабов.

### **Принцип доступности и индивидуализации**

Принцип доступности и индивидуализации заключается в обязательном учете групповых, возрастных и индивидуальных различий тхэквондистов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Если тренер хорошо знает и учитывает характер трудовой деятельности, учебы, бытовых условий занимающихся, уровень их тренированности и психические особенности, он может выбрать наиболее рациональную методику проведения занятий для каждого из них.

Занятия тхэквондо привлекают людей самых разных возрастов и физической подготовленности. Поэтому тренеру необходимо дифференцированно подходить к различным по составу и подготовленности группам занимающихся, по-разному подбирать учебный материал и устанавливать допустимую физическую нагрузку в занятиях.

То, что просто для тхэквондиста высокой спортивной квалификации, не всегда будет доступно для начинающего спортсмена. Тхэквондист, находящийся в состоянии высокой тренированности, сможет легко выдержать большую нагрузку, но эта же нагрузка будет непосильной для нетренированного или начинающего спортсмена. Если тренер в погоне за высоким спортивным результатом намеренно дает начинающим тхэквондистам сложные технические и тактические задания (Например, если дать задание изучить встречные контратакующие действия в ответ на атаку противника, то оба бойца обязательно «пропустят» много ударов, так как они еще в недостаточной степени овладели комплексом

защитных средств), такое задание будет непосильным для тхэквондиста-новичка и может привести к утрате веры в свои силы, а в ряде случаев и к травмам. Поэтому тренеру надо выбирать и дозировать упражнения таким образом, чтобы возникающая при этом нагрузка наиболее точно соответствовала возможностям занимающихся. Учебный материал может быть усвоен только тогда, когда он доступен спортсменам. А это предусматривает преодоление посильных трудностей. Изучение характера воздействия нагрузки в учебно-тренировочных занятиях на организм юных спортсменов показало, что если нагрузка в уроке не соответствует возможностям занимающихся, у них в ряде случаев наступают неврологические отклонения в состоянии здоровья.

Принцип доступности и индивидуализации требует, чтобы тренер при комплектовании групп подбирал в них учеников примерно одинакового возраста, а также спортивного стажа и подготовленности.

Важную роль в правильном комплектовании учебно-тренировочных групп играют контрольные упражнения и тесты. Ориентируясь на нормативные показатели, которые тренер может получить, приняв у своих учеников программные нормативы, а также на уровень специальной физической подготовленности (см. главу 11) и на данные педагогических и медико-физиологических наблюдений (см. главу 12), он конкретизирует программный материал, намечает границы доступного в объеме и содержании нагрузки на данном этапе подготовки, а также перспективные рубежи и пути их достижения.

Однако, соблюдая общие закономерности обучения и тренировки с учетом возрастных особенностей, квалификации и степени подготовленности, тренер должен строить учебный процесс так, чтобы максимально индивидуализировать подготовку спортсменов. Значение индивидуализированной подготовки особенно возрастает на этапе становления высшего спортивного мастерства тхэквондиста. Известно, что бойцы отличаются друг от друга по двигательным, функциональным, психическим и другим возможностям своего организма. Даже в однородной по возрасту, квалификации и предварительной подготовленности группе нет двух спортсменов с абсолютно одинаковыми показателями. Поэтому одна из основных задач тренера – как можно раньше строго индивидуализировать процесс обучения и тренировки каждого тхэквондиста.

## ***Принципы совершенствования спортивного мастерства***

### **Принцип прочности и вариативности навыка**

Степень овладения тхэквондистом прочными устойчивыми двигательными навыками является одним из основных показателей уровня его спортивного мастерства.

В условиях соревновательного боя на прочность навыков спортсмена отрицательно влияет комплекс так называемых «сбивающих факторов», таких, как противник, астенические эмоции самого бойца, усталость, реакция зрителей, незнакомая соревновательная обстановка и пр. Одно из главных отличий высококлассного тхэквондиста от менее квалифицированного заключается в том, что его действия характеризуются прочностью, правильностью и точностью исполнения независимо от уровня соревнований, напряженности боя и индивидуальных особенностей противника. Поэтому тренер должен следить за тем, чтобы учебный материал был прочно усвоен занимающимися, то есть чтобы возник прочный навык. Под прочностью навыка следует понимать многократное выполнение приема в соревновательной обстановке без снижения его эффективности. Прочно усвоить приемы в тхэквондо можно, только систематически и длительно выполняя учебно-тренировочные задания, в ходе которых после многократных повторений двигательные умения постепенно перейдут в закрепленные двигательные навыки.

Двигательный навык – автоматизированный способ управления движением, когда прием может выполняться без участия сознания спортсмена. Чем больше комплекс двигательных навыков, освоенных тхэквондистом, тем больше он может не контролировать свои действия, а тактически обосновывать движения. Таким образом, с образованием навыка главным объектом внимания занимающегося становится не само движение, а результат действия, условия и ситуация боя.

Обучение навыкам не должно идти по пути шаблонного «натаскивания» отдельных приемов. Тхэквондисту надо сознательно осваивать движения в максимально разнообразных тактических ситуациях.

Прочность (стабильность) навыка неразрывно связана с его вариативностью. Это особенно важно в тхэквондо, где действия соперников протекают в нестандартной обстановке, в бою с противниками, индивидуальными по анатомо-морфологическим признакам и манере ведения боя. Поэтому будет серьезной ошибкой, если тренер при изучении, например, бокового удара ограничится показом только одного стандартного положения в освоении техники данного удара. По мере того как спортсмен осваивает навык, тренер должен максимально разнообразить варианты совершенствования приема, создавая разнообразные тактические условия его выполнения.

Важное значение в совершенствовании вариативности навыка в учебно-тренировочных занятиях имеет подбор тренером и спортсменом противников, разнообразных по технике и манере ведения боя.

Тхэквондист может добиться вариативности навыка, совершенствуя прием в различных условиях или в обстановке, когда дополнительно к основному динамическому стереотипу вырабатываются новые двигательные реакции, сигнализирующие об изменении ситуации боя. По мере накопления опыта тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена основной двигательный стереотип как бы обрастает «аварийными», которые вступают в строй при внезапно возникшей необходимости.

Способность к варьированию в допустимо возможных пределах двигательного навыка наряду с его прочностью является одним из определяющих класс бойца признаков. Повысить вариативность навыка можно за счет изменений в подготовительной, дополнительной и завершающей фазах с сохранением высокой стабильности основной фазы навыка.

На высших стадиях развития навыка у тхэквондиста появляются специализированные восприятия: чувство удара, чувство времени и др.

Прочность усвоения навыков и степень их технического исполнения определяются в условиях непосредственного единоборства с противником. Наиболее эффективным средством прочного овладения техническими и тактическими навыками являются условные и вольные бои, а также соревнования.

В практике учебно-тренировочной работы при обучении новым приемам наблюдаются случаи, когда в силу тех или иных причин тхэквондист овладевает неправильным двигательным навыком. Приобретение неправильных двигательных навыков представляет серьезную опасность, так как из-за устойчивости коркового динамического стереотипа спортсмену будет трудно исправить и переделать навык.

Не случайно у спортсменов существует поговорка: «Проще освоить новое движение, чем переделать старое». Для переделки навыка необходимо разрушить сложившийся стереотип. Чтобы разрушить старые временные корковые связи, используют перерывы различной длительности, а затем переходят к образованию нового – правильного варианта навыка. Для этого необходимо, чтобы количество повторений движений в процессе совершенствования нового варианта двигательного навыка превосходило количество

повторений старого варианта.

### **Принцип соответствия и совершенствования спортивного мастерства**

Быстрый рост спортивного мастерства тхэквондиста невозможен без тщательного соблюдения принципа соответствия. Принцип соответствия включает в себя весьма широкий круг требований, основная цель которых – рациональное построение тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Эффективность поединка соперников в первую очередь зависит от того, в какой степени каждый из них может использовать те приемы и действия, которые наиболее соответствуют сложившейся в бою ситуации.

Тренер должен планировать учебно-тренировочный процесс так, чтобы используемые средства, методы обучения, характер и содержание упражнений, величина и содержание нагрузки наиболее точно соответствовали возможностям тхэквондистов. Так, например, при тренировке специальных физических качеств спортсмену необходимо стремиться не просто к их совершенствованию, а к обязательному развитию их в строго пропорциональном соответствии, исходя из специфики тхэквондо. При развитии общей и специальной подготовленности спортсмена его физические качества не должны находиться на одинаково высоком уровне. Необходимо их рациональное сочетание в соответствии со спецификой данного вида спорта. Особенно важен вопрос содержания и взаимосвязи между общей и специальной физической подготовкой тхэквондиста, так как не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно взаимодействовать со специальной и способствовать развитию тренированности. Поэтому тренер в работе со спортсменом должен стремиться максимально использовать те упражнения из средств общей физической подготовки, которые по биомеханическим и физиологическим признакам наиболее приближены к специфике тхэквондо: спортивные игры, рывковые и толчковые упражнения с отягощениями, борьбу, кросс и т. п.

Принцип соответствия требует формирования необходимой психологической установки у спортсмена при выполнении им конкретных учебно-тренировочных и соревновательных заданий.

Соблюдение принципа соответствия в совершенствовании спортивного мастерства тхэквондиста приобретает особую роль в период подготовки к предстоящим соревнованиям. В этом случае тренер при подготовке бойца должен учитывать ряд важных моментов, без которых нельзя достигнуть высокого спортивного результата. К их числу относятся вопросы планирования тренировки, отдыха и питания спортсмена в соответствии со временем и особенностями предстоящих соревнований. Надо строить подготовку тхэквондиста, учитывая индивидуальность его будущих основных соперников, напряженность соревновательной борьбы, реакцию зрителей и т. д.

### **Принцип компенсации в спортивном мастерстве**

На разных стадиях становления спортивного мастерства тхэквондиста объем освоенных им технико-тактических средств, уровень проявления физических и психических качеств и функциональные возможности различны. Одни специализированные свойства и качества тхэквондиста находятся на высоком уровне проявления, другие – на среднем, а третьи отстают в своем развитии. Различия в уровне проявления специализированных свойств и качеств бойца зависят от многих причин. Из них наиболее важны индивидуальные особенности спортсмена, время, затраченное на обучение двигательным навыкам и умениям, фактическое соотношение времени, используемого тхэквондистом в учебно-тренировочном

процессе на совершенствование каждой из сторон технической, тактической, физической, психической подготовленности в процессе становления спортсмена, и др.

Реализация принципа компенсации в совершенствовании спортивного мастерства занимающегося начинается с момента, когда тренер, выявив особенности и возможности своего ученика, переходит к формированию у него индивидуальной манеры и стиля боя, опираясь в первую очередь на те качества и способности, которые наиболее развиты.

Принцип компенсации особенно нужен непосредственно во время соревновательного боя. Довольно часто тхэквондист, выбрав, с его точки зрения, правильные тактические варианты, средства и методы борьбы с противником, в ходе поединка начинает проигрывать ему. Например, выбрав тактическую установку на обыгрывание противника, боец не в состоянии этого сделать, так как его соперник оказался более искусным. Если же у спортсмена хорошая физическая подготовка и высокая специальная выносливость, он перейдет на новый тактический вариант боя, «взвинтив» темп и компенсировав недостающие качества высокой плотностью активных действий.

### **Принцип направленного сопряжения в становлении спортивного мастерства**

Любое упражнение, которое тхэквондист выполняет с целью овладения конкретным двигательным навыком или воспитания того или иного физического качества, вызывает определенные сдвиги в других его навыках и качествах. Эта взаимосвязь основана на закономерности единства и характера проявления двигательных и функциональных возможностей организма спортсмена.

Одна из важнейших форм реализации принципа направленного сопряжения при подготовке тхэквондиста – одновременное развитие его специальных физических качеств и специальных двигательных навыков. Прочность проявления навыка существенно возрастает, когда его становление проходит одновременно с совершенствованием специальных физических качеств. Этот принцип широко используется в легкой атлетике, гимнастике и других видах спорта.

Принцип направленного сопряжения широко отражен и в методике обучения тхэквондо, где одновременно используются упражнения с отягощением и совершенствование специальных двигательных навыков спортсмена.

Тхэквондо является скоростно-силовым видом спорта. Поэтому высокая прочность проявления специальных двигательных навыков в соревновательной обстановке возможна лишь тогда, когда тренер в работе с подопечным создает намеренно наиболее эффективные скоростно-силовые условия при совершенствовании навыков. Так, с целью совершенствования «взрывного» эффекта силы удара тхэквондиста используются различного рода свинцовые утяжеления, прикрепляемые к нижней части ноги или к другим частям тела спортсмена, которые затрудняют выполнение ударных навыков.

Одним из необходимых условий эффективного использования в учебно-тренировочных занятиях принципа направленного сопряжения является рациональный для каждого тхэквондиста подбор оптимального отягощения в зависимости от его весовой категории и уровня подготовленности.

Если отягощение для конкретного спортсмена будет выше «критического», то нарушится динамическая структура усилий при выполнении навыка. Другим неизменным условием успешного использования упражнений с отягощениями и одновременного совершенствования специальных навыков является технически правильное выполнение приема бойцом.

## Влияние имеющихся навыков на дальнейшее обучение

При обучении тхэквондо наглядно проявляется взаимодействие навыков. Мастер спорта, прошедший хорошую школу последовательного обучения, легко усваивает новые приемы. По-видимому, в таких случаях стадии генерализации и концентрации возбуждения также имеют место, однако проходят они более легко и быстро, не вызывая заметных затруднений в освоении новых действий. Наличие двигательных навыков может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс овладения новыми приемами, может облегчать формирование нового навыка и, наоборот, затруднять этот процесс. Такое влияние образовавшихся навыков на вновь приобретаемые называется переносом навыка.

Положительный перенос может быть двусторонним, ограниченным и обобщенным.

Двусторонний перенос осуществляется при разучивании упражнений и приемов в правую и левую сторону (симметрично).

Во многих исследовательских работах на тему спорта поднимается вопрос о правомерности изучения технико-тактических действий в «удобную» и «неудобную» стороны с позиций индивидуальной физиологической предопределенности управляющих нервных структур.

Однако прежде чем вести разговор об этом, следует учесть предопределенность, возникающую в результате образования кинематической связи между двумя бойцами независимо от наличия постоянной биомеханической цепи (обоюдного обхвата).

Вопрос об удобной или неудобной стороне может вестись только в случае образования обоюдной фронтальной стойки (глава 3.). При наличии асимметричной стойки хотя бы у одного бойца вопрос о целесообразности формирования идентичного двустороннего арсенала по кинематическим параметрам отпадает.

С позиции стратегии игр двусторонняя симметрия в единоборствах не может обеспечить оптимальную эффективность, поскольку:

- организация эффективного удара требует наличия асимметричной стойки;
- защита более эффективна при снижении числа ее необходимых способов, что организуется за счет определения одной асимметричной стойки и разработки защиты против одноименно и разноименно стоящих противников.

Образование навыка затруднено в том случае, если способы решения сходной двигательной задачи различны по направлениям. Такой перенос называется **ограниченным**.

В практике учебно-тренировочной работы бывают случаи, когда имеющиеся навыки тормозят образование новых. Такое явление называется **отрицательным переносом** и чаще всего наблюдается при переучивании неправильно усвоенных движений. Это могут быть и удары, и способы защиты.

Тренерам необходимо иметь в виду, что способы выполнения атаки и защиты по вариативности исключительно многообразны и каждый из них в определенных условиях в зависимости от многих причин может оказаться рациональной индивидуальной особенностью техники. Поэтому не все следует рассматривать с позиции правильного и неправильного освоения, а иногда следует проследить возможность достижения конкретного спортивного результата необычным способом.

## 7.2. Средства и методы технико-тактической подготовки в тхэквондо

### Общие положения

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания нет четкого

разграничения таких часто используемых понятий, как:

- обучение и тренировка;
- средства и методы обучения и тренировки.

Любое обучение является процессом, начинающимся с рассказа-показа, и переходом к попытке учащихся копировать увиденное. С самого начала попыток копирования этот процесс уже можно называть тренировкой, поскольку он представляет собой повторение действий с внешней и внутренней коррекцией достигнутой техничности заданного приема (элемента действия).

С другой стороны, в процессе тренировки высококвалифицированный спортсмен, особенно в ситуационных видах спорта, неизбежно проходит дополнительное обучение как технике выполнения приемов, так и тактике их использования.

Поэтому обучение и тренировка на любом уровне спортивной подготовки являются процессом двуединым, и чтобы не путаться в дебрях, лучше использовать термин «подготовка».

Под средствами понимают физические упражнения, а под методами – способы использования этих упражнений. Однако такой подход удовлетворяет тренеров по тем видам спорта, в которых результат фиксируется по времени, в килограммах, по расстоянию или в баллах с четко определенной программой предстоящих действий (виды гимнастики). В видах спорта, связанных с изменением ситуаций и высокой вариативностью действий, возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

В спортивной практике термин «**упражнение**» используется в двух ипостасях (схема 7.2.1).

Схема 7.2.1

### Группы упражнений\*

По целевой установке	По взаимодействию и структуре	
подготовительные	одиночно-последовательные	без снарядов
подводящие	одиночно-параллельные	со снарядами
учебные	взаимногрупповые	на снарядах
тренировочные	супротивно-парные	с партнером
соревновательные	супротивно-групповые	

\* Более развернуто классификация видов физкультурно-спортивной деятельности приводится в работе Ю. А. Шулики (1974)

Если обратиться к словарю С. И. Ожегова (1972), то этот и сопутствующие ему термины определяются (по алфавиту) следующим образом:

- **метод** – это способ практического осуществления или теоретического исследования чего-либо;
- **методика** – совокупность методов обучения (исследования);
- **методология** – учение о научном методе познания, совокупность методов, применяемых в науке, совокупность представлений о содержании и методах осуществления чего-либо;
- **прием** – способ осуществления чего-либо;
- **средство** – прием, способ действия для достижения чего-либо, орудие (приспособление) для осуществления какой-либо деятельности;
- **техника** – совокупность приемов, применяемых в каком-нибудь деле;
- **техническое действие** – законченное по смыслу (оцениваемое) движение;



- **технический элемент** – часть технического действия;

- **упражнение** – занятие какими-либо действиями для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения.

В то же время в гимнастике утвердился термин «упражнение» как оцениваемый на соревнованиях комплекс определенных программой гимнастических действий. В восточных боевых искусствах практикуется использование таких же технических комплексов (пхумсэ, ката и т. д.) для оценки уровня технической подготовленности учащихся.

С другой стороны, имеется понятие о составе упражнений различного биомеханического содержания и психофизиологической направленности, которые используются в качестве средств спортивной подготовки представителей различных видов спорта.

Таким образом, слово «**упражнение**» используется в двух ипостасях:

- **упражнение** как комплекс определенных движений, характеризующий специфику вида деятельности. Например, гимнастическое упражнение, пхумсэ в тхэквондо, таолу в ушу, каты в каратэ, упражнения борца, боксера. Причем в такое понятие, как «упражнение тхэквондиста», могут входить подводящие, основные, соревновательные;

- **упражнение** как вид деятельности, направленной на формирование каких-либо качеств, умений за счет многократных повторений, – и только. В этом случае данный термин может использоваться в качестве обозначающего понятие «**средство**».

Однако средством подготовки по логике может быть и **упражнение**, и **методика** его освоения.

Методом может быть использование какого-либо упражнения.

Методом может быть использование какого-либо упражнения каким-либо образом (по ритму, времени, степени нагрузки, биомеханическим или сенсомоторным или психологическим условиям реализации и т. д.).

**Таким образом**, для того чтобы говорить на одном языке в различных логических ситуациях физкультурно-спортивной педагогики, необходимы некоторые уточнения (добавления) в терминах, и в связи с этим целесообразно считать:

- **техническими действиями (приемами)** – специфические действия, приводящие к достижению поставленной двигательной задачи, к выигрышу в спортивном состязании;

- **техническими средствами подготовки** – приборы, использование которых позволяет более успешно применять упражнения (обучающие машины, тренажеры);

- **природными средствами подготовки (реабилитации)** – природные факторы, позволяющие создавать физиотерапевтический эффект;

- **средствами обучения** – рассказ, показ, лидирование, словесную корректировку и т. п.;

- **средствами тренировки (умений, развития физических качеств)** – упражнение;

- **упражнениями** – средства подготовки, заключающиеся в многократном вариативном повторении какого-либо технического (умственного) действия, с помощью которого осваиваются различные специфические для конкретного вида деятельности приемы (технические или умственные действия);

- **методами** – способы сообщения знаний, использования упражнений, применения внешних или внутренних воздействий в ходе обучения, тренировки или восстановления.

- **не следует смешивать законченное техническое действие с упражнением, с помощью которого это действие усваивается.**

В процессе обучения технике и тактике приемов боя, развития функциональных способностей вообще и физических качеств в частности, формирования способности к

соревновательной деятельности в тхэквондо используются различные по содержанию и функциональной направленности **средства** (упражнения) и **методы** их применения.

### **Средства и методы обучения и тренировки**

К средствам **обучения** и **тренировки** относятся: словесные, демонстрационные, копирующие (повторение увиденного), лидирующие (вплоть до применения обучающих машин).

Далее следует тренировка как средство прочного усвоения учебного материала за счет многократного повторения движений с попутным исправлением ошибок.

Обучение и тренировка могут проводиться различными методами (табл. 7.2.1).

**Сообщение знаний** как средство может осуществляться:

- словесными методами (лекция, рассказ);
- демонстрационными методами (непосредственная демонстрация, демонстрация фильмов, слайдов).

**Усвоение практического** (и теоретического) **учебного материала** (копирование) осуществляется путем расчлененного и целостного методов повторения (упражнения), что автоматически переводит процесс обучения в процесс **тренировки**.

**Таким образом, средства и методы также двуединый процесс**, и именно поэтому их зачастую путают.

Таблица 7.2.1

**Методы использования различных средств (упражнений) в процессе обучения тхэквондистов (с преимущественной нагрузкой сенсомоторной сферы управления)**

<b>Методы обучения приемам (действиям)</b>		
технике	тактике	разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение
целостное изучение	целостное изучение	целостное изучение
<b>Методы использования упражнения</b>		
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме	повторный
с условным динамическим сопротивлением	с встречными ролевыми действиями по заданию	круговой
идеомоторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	игровой	игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов	круговой	круговой
соревновательный (на демонстрацию)	соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)	соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)

Упражнения (как средство) обеспечивают прочное усвоение приемов боя, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в тхэквондо.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной

принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на:

- общеразвивающие (подготовительные);
- специальные (подводящие, имитационные);
- основные (соревновательные) (табл. 7.2.2).

Таблица 7.2.2

**Состав действий, используемых для упражнения в качестве тренировочного средства в подготовке тхэквондистов**

Общеразвивающие		Специальные		Основные (с партнером)	
Простые:	Спортивные	Подводящие	Имитационные	Учебно-тренировочные	Соревновательные
Строевые	Гимнастические	Без партнера	Без снарядов	В строю по элементам	Учебные
Со снарядами	Спортивные игры	С партнером	Со снарядами	В строю в целом	Учебно-тренировочные
На снарядах	Плавание	На обучающих машинах	На тренажерах	Вне строя попеременно	Тренировочные
	Легкоатлетические		С партнером	Вне строя с условным сопротивлением	Вольные
	Гребля				
	Туризм и др.			Вне строя с ролевыми заданиями	Соревновательные

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами, представляющими собой регламентацию режимов нагрузки и отдыха (табл. 7.2.3, 7.2.4).

Таблица 7.2.3

**Методы использования упражнений для развития физических качеств в процессе подготовки тхэквондистов (с преимущественной нагрузкой вегетативной сферы управления)**

Методы повышения физических качеств			
Силы	Быстроты	Выносливости	Гибкости (активной и пассивной)
Равномерный	Равномерный	Равномерный	Равномерный
Переменный	Переменный	Переменный	Переменный
Непрерывный	Непрерывный	Непрерывный	Непрерывный
Интервальный	Интервальный	Интервальный	Интервальный
Повторный	Повторный	Повторный	Повторный
Игровой	Игровой	Игровой	Игровой
Круговой	Круговой	Круговой	Круговой
Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например: стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т. д.			

Таблица 7.2.4

## Методы используемые в упражнениях на развитие ситуативной координации (ловкости) в процессе технико-тактического совершенствования тхэквондистов

Методы повышения физических качеств			
Силы	Быстроты	Выносливости	Гибкости (активной и пассивной)
Равномерный	Равномерный	Равномерный	Равномерный
Методы совершенствования приемов (действий)			Специальной ловкости
Техники		Тактики	
Целостное изучение		Идеомоторный	Целостное изучение
Идеомоторный		Игровой	Повторный
С условным статическим сопротивлением		В условно-контактном режиме (круговой)	Идеомоторный
С условным динамическим сопротивлением		Соревновательный — с встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	Игровой
С дозированным сопротивлением		Соревновательный — с ролевыми заданиями для противника (круговой)	Круговой
С полным сопротивлением, без контрприемов		Соревновательный (смена противников) (круговой)	Соревновательный
Соревновательный (схватки по заданию для обоих тхэквондистов)		Соревновательный (вольные схватки)	
Соревновательный (схватки по заданию для противника)			
Соревновательный (смена противников) (круговой)			
Соревновательный (вольные схватки)			

### Средства обучения

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, а также игровой метод. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим.

Выбор средств и методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

### Устные средства передачи знаний

**Объяснение**, рассказ и беседа являются основными видами устной передачи знаний в обучении тхэквондо.

При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения

данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению (техники, тактики) при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т. д.

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

**Рассказ.** При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей ведения боя, раскрытию технических и тактических действий его конкретных участников.

**Беседа.** Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель поощряет занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

По педагогической направленности беседы могут быть различными. Тренер может объяснять задачу урока, где необходимо: повысить активность занимающихся; сообщать новые данные, если необходимо связать изучаемый учебный материал с имеющимися знаниями занимающихся; проверять усвоение знаний занимающимися и уровень их сознательности.

### **Демонстрационные средства передачи знаний**

В практике показ преподавателя часто сопровождается объяснением. Показ может осуществляться как преподавателем, так и занимающимся.

Особой формой показа, специфичной для тхэквондо, является показ в паре.

В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других – чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого действия. Для этого преподаватель может иногда дать возможность занимающемуся провести прием (удар, защиту) на себе (лучше – на лапах).

Методическая ценность показа должна обеспечиваться хорошей организацией занятий в целом. Необходимо, чтобы учащиеся во время показа занимали одно и то же место в зале. В этом случае преподавателю легче ориентироваться при показе необходимых деталей изучаемого действия. Иногда ему приходится выполнять прием несколько раз, сознательно демонстрируя его с разных сторон.

Показ должен быть технически совершенным. Если преподаватель по каким-либо причинам сам не может осуществить такой показ, он должен поручить это одному из наиболее успевающих учеников. При анализе и изучении особенностей индивидуальной техники тхэквондистов высокой квалификации лучше всего приглашать самих спортсменов, технику которых необходимо изучать, или спортсменов, хорошо овладевших ею.

После создания у занимающихся целостного представления о техническом действии можно переходить к различным способам изучения и совершенствования его в целом или по частям. При изучении техники и тактики тхэквондо очень важно уметь показать части приема, которые могут быть разучены отдельно. Связки и переходы приема целесообразно



показывать в замедленном темпе. С этой же целью тренер часто останавливает показ в тот момент, который является наиболее важным для освоения данного приема.

Если при разучивании приема могут встретиться типичные ошибки, преподаватель может обратить на них внимание занимающихся, демонстрируя тот или иной прием заведомо неправильно, утрированно. Для показа приемов тхэквондо целесообразно использовать схемы, кинограммы, кинофильмы, кинокольцовки и пр.

### **Практические средства передачи знаний (упражнения в копировании)**

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

В процессе учебной работы упражнения применяют с целью выработать двигательные умения и навыки, развить специальные физические качества.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед тренером педагогической задачи.

При освоении нового приема преподаватель направляет свое внимание на то, чтобы каждое выполнение было по возможности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью движений тхэквондиста в ходе выполнения действия и их комплексов.

Особый смысл упражнения приобретают при исправлении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку. Задача преподавателя в этом случае заключается в том, чтобы подвести занимающегося к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке.

Эффективно усвоить технику тхэквондо спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков.

Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования **по признаку состава изучаемого движения** можно осуществлять **целостным и расчлененным методами**.

Одно из основных преимуществ **целостного** метода обучения состоит в том, что у тхэквондиста вырабатывается общее представление об изучаемом движении и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у тхэквондиста создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

**Целостный метод**, как правило, используют при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой более простых движений, например, при обучении двухударной разнотипной комбинации в голову: боковой ближней и обратной круговой и т. д.

Практика показывает, что чем выше квалификация тхэквондиста, тем шире и эффективнее он применяет целостный метод при обучении и совершенствовании сложных приемов и действий. Однако целостный метод не всегда дает положительные результаты при устранении ошибок. Одна из причин этого заключается в том, что человек может сосредоточивать свое внимание не больше чем на 4–6 объектах. Поэтому в процессе обучения новому приему тхэквондист просто не способен одновременно держать в памяти более шести возникших ошибок.

**Расчлененный метод** позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия тхэквондиста. Так, если спортсмен недостаточно быстро прогрессирует в овладении двухударной разнотипной комбинацией при использовании целостного метода, то целостное действие необходимо расчленить на более

простые части – боковой удар ближней и обратный круговой, осваивая их последовательно. При этом тренер должен предложить тхэквондисту ряд еще более узких тренировочных заданий и подводящих упражнений, и только после того как спортсмен достаточно хорошо освоит каждую часть, он может опять вернуться к овладению целостным действием.

Основное преимущество расчлененного метода состоит в том, что он позволяет тхэквондисту сосредоточивать внимание не на всем движении, а на отдельной его части. Но расчлененные части не должны терять органического единства по характеру выполняемого движения. Кроме того, ациклическое целостное движение следует расчленять только на такие части, которые спортсмен может правильно воспроизводить с той же интенсивностью, которая требуется при выполнении целостного действия.

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения тхэквондо они используются поочередно в такой последовательности: целостный – расчлененный – целостный.

Исследования показывают, что при овладении техникой в сложно-координационных видах спорта большое количество повторений упражнений, сконцентрированное на коротком отрезке времени, дает меньший эффект, чем распределение того же количества повторений на более длительном временном отрезке. Однако этот вывод не распространяется на обучение элементарным движениям, в которых целесообразно концентрическое повторение.

### ***Основные организационно-методические приемы обучения технике и тактике тхэквондо***

В процессе становления отечественной школы тхэквондо систематизировались и получили свое дальнейшее развитие следующие **организационно-методические** приемы обучения и совершенствования техники тхэквондо:

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера (с имитацией заданного движения) в строю из одной шеренги;
- 2) групповое освоение приема на тренажерах (мешках);
- 3) групповое освоение атакующего приема в супротивном двух шереножном строю (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
- 4) групповое освоение приема защиты (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»;
- 5) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 6) условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
- 7) индивидуальное освоение тхэквондистом приема в работе с тренером на лапах или в жилетах;
- 8) индивидуальное освоение тхэквондистом приемов в работе с партнером, использующим лапы;
- 9) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 10) вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Далее в параграфах данной главы и в главе 9 в различных вариациях термин «метод» будет использоваться и в аспекте обучения технике и тактике, и в аспекте развития функциональных качеств.

## 7.3. Формы организации проведения занятий с тхэквондистами на этапах многолетней подготовки

### 7.3.1. Общие положения

Формы организации занятий по тхэквондо могут быть разными. Среди них могут быть урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся (схема 7.3.1.1).

Схема 7.3.1.1

#### Формы организации занятий в физической культуре и спорте

Урочные	Внеурочные
Теоретические	
• лекции	• изучение заданного материала
• беседы	• наблюдение соревнований
• установка на участие в соревнованиях	
• анализ спортивного мастерства	
Практические	
• учебные уроки	• утренняя зарядка
• учебно-тренировочные уроки	• вечерняя прогулка
• тренировочные уроки	• участие в соревнованиях
	• обслуживание соревнований

#### Урочные занятия

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

#### Теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно подкреплять отдельные положения примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

#### Анализ спортивного мастерства противников

При подготовке тхэквондистов к ответственным соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем, чтобы лучше подготовиться ко встрече с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с бойцами намечает основные моменты тактического плана боев, чтобы лучше подготовиться ко встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только бойца, которому предстоит с ними встречаться, но и всех занимающихся. Занятие в таком



случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

### **Установки на соревнование**

Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы боев с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

### **Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями**

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого тхэквондиста, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков.

Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды боя, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии.

### **Практические занятия**

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также в зависимости от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время на выполнение общеразвивающих упражнений и т. д.

### **Учебные занятия**

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

**Вводная часть.** Продолжительность от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, настроить на соблюдение дисциплины, подвести состояние их организма к нагрузке подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, ритуал, расчет, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Немаловажным является умение тренера в начале каждого занятия находить возможность кратко обсудить вопрос о случае нарушения этики или закона (на примере со стороны) при активном участии занимающихся.

Тренер, недооценивающий данного раздела воспитательной работы, не может надеяться на общий успех воспитательной работы, сохранение контингента учащихся и их спортивное мастерство.

**Подготовительная часть.** Продолжительность – 20–40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью

общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10–15 мин.

К специальным упражнениям для этой части урока относятся подводящие упражнения, задача которых – поэлементное усвоение координации планируемых к изучению приемов.

Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в течение 3–5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на даянге.

**Основная часть.** Продолжительность основной части урока – 40–60 мин. Задачи: изучить технику и тактику тхэквондо, усовершенствовать физические и волевые качества.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы атаки, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных боях. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

**Заключительная часть.** Продолжительность заключительной части – 5–10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер кратко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом. Деление уроков на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные предусматривает в основном учебную направленность, однако увеличение частоты выполнения приемов и условного сопротивления противника обуславливает увеличение функциональной нагрузки.

### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность – 90–150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику боя; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть.** Продолжительность – 3–7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

Подготовительная часть. Продолжительность – 20–30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

**Основная часть.** Продолжительность при 90-минутном уроке – 60 мин., при 120-минутном – 90 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение ударов с использованием различных снарядов, видов защиты, комбинаций приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы атаки, защиту, контрприемы, способы тактической подготовки атакующих действий и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных боях.

Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на

совершенствование силы, гибкости или выносливости.

**Заключительная часть.** Продолжительность – 7–10 мин. Задачи:

- нагрузить утомленные мышцы силовыми упражнениями на основные группы мышц;
- изучить или повторить упражнения самозащиты, одновременно используя их для расслабления нагруженных мышц и снятия эффекта циклической составляющей предыдущих силовых упражнений; средства те же, что и в основной части урока.

### **Тренировочные занятия**

Продолжительность занятия – 90–180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику боя, физические и волевые качества, мастерство ведения боя, выявлять лучших тхэквондистов к предстоящим соревнованиям.

Тренировочный урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.

**Вводная часть** предназначена для организации учащихся на предстоящее занятие: ознакомить тхэквондистов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи. Целесообразно использовать эту часть занятия для проведения кратких бесед морально-этической направленности. Время – 3–5 мин.

**Подготовительная часть (разминка).** Разминка длится 15–20 мин. Задачи: подготовить организм занимающихся к выполнению приемов и принятию нагрузки в ходе основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения.

**Основная часть.** Ее продолжительность при 120-минутном уроке – 90–100 мин., при 180-минутном – 150–160 мин. Задачи: совершенствовать техническую и тактическую, специальную физическую, волевою подготовленность тхэквондистов.

Основная часть начинается с учебно-тренировочных боев. Тренер может запланировать для каждого тхэквондиста проведение двух тренировочных боев либо одного учебно-тренировочного и одного тренировочного. Часто учебно-тренировочный бой проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одним тренировочным боем. После этого дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также для совершенствования специальных физических качеств: выносливости, скорости или силы. Однако следует помнить, что после тренировочных боев задания на скорость (особенно на специальную) давать нецелесообразно.

Во время проведения боев свободные тхэквондисты, исключая следующую пару, готовящуюся к бою, выполняют задания тренера вне даянга. За выполнением заданий наблюдает другой тренер или помощник тренера из занимающихся. Спортсмены, которые готовятся к бою, отдыхают, настраиваются на его проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

**Заключительная часть.** Продолжительность – 5–7 мин. Задачи и средства те же, что и в учебно-тренировочном уроке.

### **Методические замечания**

Сколько бы ни говорили об индивидуализации обучения и тренировки, учебное занятие проводилось и будет проводиться групповым методом, а контроль за состоянием каждого учащегося должен осуществляться либо тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договоренности о том, что каждый учащийся может прерываться для отдыха с разрешения преподавателя (это возможно на этапе начальной подготовки).

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне,

в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: раздельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары тхэквондистов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар и тхэквондисты занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

### **Внеурочные занятия**

#### **Утренняя тренировка (зарядка)**

Зарядка решает следующие задачи: активизировать деятельность организма для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и тактико-техническую подготовленность тхэквондиста.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка может продолжаться от 20 до 60 мин. Как правило, в дни, когда предстоит выполнить большую нагрузку на даянге, продолжительность зарядки уменьшается.

Зарядка проводится на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Первая часть длится 10–30 мин. Она начинается со спокойной ходьбы, которая постепенно переходит в бег, затем снова ходьба. После этого спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения для различных групп мышц на развитие быстроты, гибкости, координации и т. п. Вторая часть зарядки посвящена имитационным упражнениям, специальным упражнениям с партнером. Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей тхэквондиста, степени развития его физических качеств, тактико-технической подготовленности, а также с учетом тех условий, в которых проводится зарядка (местность, инвентарь, температура и т. п.). Заканчивается зарядка спокойной ходьбой, выполнением упражнений на расслабление. После зарядки нужно принять водные процедуры.

В зарядку целесообразно включить прыжки через канаву, через ручей, с кочки на кочку, переход по бревну, поднятие и бросание камней, восхождение на гору и другие упражнения с использованием условий местности. Нагрузка не должна вызывать у тхэквондистов чувства усталости.

#### **Вечерняя прогулка**

Задачи: успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки в виде спокойной ходьбы должны проводиться ежедневно. После таких прогулок хорошо принять теплый душ.

#### **Занятия другими видами спорта**

Занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и

индивидуальных особенностей занимающихся и преследуют цель укрепить здоровье, развить физические качества, необходимые для проведения «коронных» приемов.

### **Показательные выступления**

Показательные выступления обычно связаны с агитацией за тот или иной вид спорта. Показательные выступления служат хорошим средством совершенствования техники и тактики тхэквондо.

При проведении показательного выступления нужно стремиться к тому, чтобы зрители смогли увидеть основные элементы техники, оценить красоту того или иного приема, а для этого некоторые наиболее эффективные движения следует выполнять по возможности в замедленном темпе и в определенной плоскости.

Перед выходом на даянг тхэквондисты самостоятельно проводят разминку в течение 10–15 мин., а после выступления выполняют упражнения на расслабление.

### **Судейство соревнований**

Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра и т. п. помогает тхэквондисту лучше усвоить правила тхэквондо и приобрести практические навыки судейства. Кроме того, внимательно наблюдая за схватками, спортсмен обогащает свои знания по технике и тактике тхэквондо.

Выполнение судейских обязанностей дисциплинирует тхэквондиста, приучает его быть аккуратным, четким, принципиальным.

## **7.3.2. Формы организации и методика проведения занятий с тхэквондистами на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)**

*Этап начальной подготовки (НП-1)* имеет ряд задач:

1. Овладение значительным объемом необходимых в жизни движений (ОДП – общедвигательная подготовка), чего они не в полной мере получают в средней общеобразовательной школе.
2. Обеспечение роста физических качеств на уровне средних нормативов.
3. Овладение элементарными движениями тхэквондиста.
4. Привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и ведению здорового образа жизни.

Однако следует отметить, что используемый в программах для ДЮСШ тезис об осуществлении отбора на этапе начальной подготовки не должен приниматься во внимание, поскольку дети в ДЮСШ набираются как раз в том возрасте, когда имеет место значительное различие в признаках соматической зрелости и прогнозировать будущее любого из учащихся – дело малопосильное даже для медицинских учреждений (не говоря уже об этике гуманизма).

Детей можно приучить к здоровому образу жизни только интересным учебно-тренировочным процессом, но без перенапряжений, ибо в данном возрасте еще не готовы такие функциональные структуры, как произвольное внимание, воля, сенсомоторика (механизм сенсорных коррекций) и (тем более) психомоторика. Отсюда: соревнования не только на противоборство, но и на любое первенство проблематично (учитывая уровень детских социальных притязаний и эмоциональность восприятия поражения).

**С этих позиций и должно строиться занятие по тхэквондо на первом году этапа**

## **начальной подготовки.**

В связи с нормативными рекомендациями по планированию в программах для ДЮСШ по тхэквондо следует сделать некоторое отступление. По данным опроса специалистов и социологического опроса учащихся ДЮСШ по единоборствам, увеличенный расчет учебных часов на всех этапах их подготовки неоправданно завышен. По всей видимости, это результат довоенной тенденции поголовного многоборья, когда спортсмены выступали во многих видах спорта.

Даже если согласиться с этой посылкой, то как можно при трех уроках в неделю по тхэквондо (максимум 6 часов) дать что-либо по технике и тактике тхэквондо, если на них отводится 20% времени (практически 1 час)? Естественно, что дети, пришедшие на тхэквондо, уходят с таких занятий.

Если это группа частная, то чрезмерного увеличения учебных часов за счет общей физической подготовки можно достичь путем убеждения самих учащихся. Если они не согласятся, можно проводить занятия по их желанию. А как быть с учащимися секций, находящимися на оплате государства? Проводить занятия надо согласно официальной расписовке, в результате чего дети уйдут из секции.

По всей видимости, раздел общедвигательной подготовки целесообразно вводить в основную часть урока и завершать его изучением (отработкой) специфического для тхэквондо материала.

При организации учебно-тренировочной работы следует ориентироваться на схемы учебных, учебно-тренировочных и тренировочных уроков, содержание которых предопределяет реальный объем времени для усвоения необходимого материала (табл. 7.3.2.1). Конечно же, во главе всего должно стоять обучение специфическим действиям, ибо только они мотивируют желание учащихся заниматься именно этим видом спорта.

На данном этапе преимущественно используется метод группового обучения элементарным основным положениям и движениям без партнера, когда освоение приема происходит в наиболее благоприятных упрощенных условиях без участия партнера-противника. Для начинающих тхэквондистов создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствуют «помехи» и угроза со стороны противника.

*Таблица 7.3.2.1*

**Схемы уроков в недельных циклах этапа начальной подготовки первых трех лет учебно-тренировочного этапа подготовки**

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5

2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения (перекаты и кувырки в трех плоскостях, разминка суставов, разнонаправленные прыжки и др.) (см. перечень упражнений в главе 9.3). Гимнастические общеразвивающие парные упражнения (см. главу 9.3)	20	20	20
3		Основная часть	Изучение начальных технических действий (в многошереножном строю)	20	
4	Совершенствование начальных технических действий (одиночно, в многошереножном строю)			20	20
5	Упражнения в точности попадания в цель теннисным мячом (в двухшереножном строю, спиной друг к другу)		10		
6	Упражнения в точности попадания в цель теннисным мячом при собственном передвижении (поточным методом в колонну по одному)			10	
7	Упражнения в точности и скорости реагирования на движение предмета (бросок теннисного мяча партнером) в супротивном двухшереножном строю (попарно)				
8	Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)		5	5	5
9	Парные силовые упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)		5	5	5
10	Подвижные игры		10		
11	Спортивные игры (начинать с изучения независимо от степени знакомства с ними отдельных учащихся)			10	10
12	Маневр туловищем против «пятнашек» с целью ликвидации моргания глазами в ответ на удар		5	5	
13	Взаимные «пятнашки»			5	
14	Заключительная часть	Упражнения на расслабление Подведение итогов Задание на дом	10	10	10
	Всего		90	90	90
* Уроки в днях недели.					

### Методические замечания

Сколько бы ни говорили об индивидуализации обучения и тренировки, учебное занятие проводилось и будет проводиться групповым методом, а контроль за состоянием каждого учащегося должен осуществляться либо тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договоренности о том, что каждый учащийся может прерываться для отдыха с разрешения преподавателя (это возможно на этапе начальной подготовки).

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.



## **Ошибки и их устранение**

Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее всего в ходе выполнения приема.

В тех случаях, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятия по отработке приема и показать правильное его выполнение.

Если ошибаются отдельные занимающиеся, то преподаватель вначале уделяет внимание тем ошибкам, которые могут привести к травмам, затем переходит к исправлению ошибок в выполнении основного действия. Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Боязнь, неуверенность и скованность занимающихся, желание избежать трудности в обучении при выполнении приемов часто являются причинами недостатков не только в технике, но и в общей и специальной физической подготовленности.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. Поэтому лучшее средство предупреждения многих ошибок в обучении – целенаправленная деятельность преподавателя.

### **Экспресс-контроль усвоения техники приемов**

Для эффективного осуществления экспресс-контроля усвоения техники боя целесообразно использовать многошереножный строй.

При этом, обучая ударной технике, вначале, находясь перед строем и стоя лицом к обучаемым, показать техническое действие. После этого повернуться к строю и, подавая команды на имитацию движения, периодически показывать его, уже обратясь лицом к строю.

При обучении защите вначале таким же образом добиться правильной имитации защитного движения. Затем, повернувшись лицом к строю, имитировать атакующее движение, контролируя своевременность и правильность выполнения защиты.

### **Этап начальной подготовки (НП-2) имеет задачи:**

1. Овладение объемом необходимых в жизни движений (ОДП – общедвигательная подготовка).
2. Обеспечение роста физических качеств.
3. Овладение техникой атакующих действий в тхэквондо.
4. Привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Основой подготовки является изучение и освоение техники всех возможных в тхэквондо ударов.

С этой целью должны максимально использоваться подвесные мешки, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях.

В ходе урока используются как одиночные действия на снарядах-мишенях, так и попеременные действия в парах с использованием жилетов и тхэквондистских лап (табл. 7.3.2.2).

### *Таблица 7.3.2.2*

**Схемы уроков в недельных циклах 2-го года этапа начальной подготовки тхэквондистов**



№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)			
			1*	2*	3*	
1	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5	
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения (перекаты и кувырки в трех плоскостях, разминка суставов, разнонаправленные прыжки и др.) Гимнастические общеразвивающие парные упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	25	25	25	
		Повторение начальных технических действий	5	5	5	
3	Основная часть	Изучение ударной техники тхэквондо в одиночном строю	20			
4		Совершенствование ударной техники тхэквондо в строю (попарно, противник подставляет для удара ладонь или лапы)	20	20	20	
5		Совершенствование ударной техники тхэквондо индивидуально с использованием различных тхэквондистских снарядов		10	10	
6		Совершенствование ударной техники тхэквондо в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость (попеременно, с использованием лап)		10	10	
7		Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	10	10	10	
8		Парные силовые упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)	10	10	10	
9		Спортивные и подвижные игры	10	10	10	
10		Удары по теннисному мячу, прикрепленному на резинке к кронштейну	5	5	5	
11		Взаимные «пятнашки»	5	5	5	
12		Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
		Всего		120	120	120

\* Уроки в днях недели (учебный, учебно-тренировочный, тренировочный).

На данном и последующем подэтапах учащимся приходится изучать технические действия в условиях непосредственного контакта с «противником», могущим занимать различные положения, влияющие на смену расположения «мишеней» (ударных зон). В этом случае тренер должен мобильно руководить необходимыми перемещениями учащихся, для чего используется метод группового обучения в разомкнутом супротивном двухшереножном строю под общую команду тренера. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять удар или защиту.

После того как занимающиеся уже достаточно овладели координацией основных боевых движений и научились сохранять дистанцию в условиях передвижения с партнером, тренер должен предложить задания, выполняя которые, тхэквондисты самостоятельно, без команды тренера, будут обучаться приемам.

Перед каждым тренировочным заданием тренер должен обязательно точно показать прием, объяснить технические особенности его выполнения и указать тактические варианты его применения в бою.

**Этап начальной подготовки (НП-3)** имеет задачи:

1. Овладение объемом необходимых в жизни движений (ОДП – общедвигательная подготовка).
2. Обеспечение роста физических качеств.
3. Овладение техникой защиты в тхэквондо.
4. Привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

На данном подэтапе более значительную роль играет организационный компонент, поскольку успешность усвоения защиты будет зависеть от правильности нанесения «ударов» партнером. Форма выполнения заданий должна позволять тренеру эффективно осуществлять контроль правильности ударов и ответных защитных действий учащимися всей группы. В этом случае должен преимущественно использоваться групповой метод по команде на нанесение удара.

При изучении защиты тренер располагается перед строем и демонстрирует защиту в ответ на удар напарника.

При освоении защиты тренер располагается сзади строя так, чтобы ему были видны ошибки учащихся.

При отработке каждого приема защиты тренеру предпочтительно располагаться таким образом, чтобы его было видно учащимся, изображающим атакующих и проводящим удар по его визуальной команде. В этом случае удар для обороняющихся будет неожиданным, создавая более реальную обстановку ситуативности нападения.

Схемы уроков в недельном цикле предполагают использование форм и методов усвоения учебного материала, соответствующих основной задаче данного этапа (табл. 7.3.2.3).

*Таблица 7.3.2.3*

**Схемы уроков в недельных циклах 3-го года этапа начальной подготовки тхэквондистов\*\***

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	20	20	20
		Гимнастические общеразвивающие парные упражнения (см. перечень упражнений в главе 9.3)			
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение атакующих технических действий	10	10	10
3	Основная часть	Изучение защиты	20		
4		Совершенствование защиты		20	20
5		Упражнения в точности попадания в цель при перемещении относительно подвесных мешков	10	10	
6		Удары по теннисному мячу, прикрепленному на резинке к кронштейну	10		
7		Удары по лапам, выставляемым партнером в качестве мишени		10	10
8		Упражнения на гимнастических снарядах	5	5	10
9		Парные силовые упражнения	5	5	10
10		Спортивные и подвижные игры	10	10	10
11		Взаимные «пятнашки» в жилетах	10	10	10
12	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.					
**Рекомендуется раз в месяц по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.					

Таким образом, учебный материал, усвоенный на этапе начальной подготовки, является материалом **базовой технической** подготовки для перехода к этапу реализации изученной техники в ситуативных условиях противоборства – этапу технико-тактической подготовки. В течение всего трехлетнего этапа начальной подготовки специально не предполагается изучать технику тхэквондо в условиях ситуативного противоборства, с тем чтобы основные технические действия были усвоены надежно и без вмешательства сбивающих факторов.

### 7.3.3. Формы организации и методика проведения занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

Общей задачей 4-летнего учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов является формирование способности надежно реализовывать базовую технику в ситуациях соревновательного поединка.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов в непосредственной работе тхэквондиста с условным противником.

Условный бой (по заданию) с учебными задачами является одним из основных методических приемов, направленных на усвоение и совершенствование технико-тактического мастерства тхэквондиста. Условному бою с конкретными заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может осуществлять заданные тренером действия (один – определенным образом атаковать, другой – определенным образом защищаться и контратаковать).

Так, в условном бою (по заданию) тхэквондисты могут двусторонне действовать боковыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий боковых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою (без ограничения действий партнеров) не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия тхэквондиста, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя спортсмен всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого тхэквондист вырабатывает собственную манеру и стиль.

В процессе обучения тактике эффективного использования изученной техники тренеру приходится корректировать технику отдельных тхэквондистов, которая неизбежно имеет отклонения в связи с ситуативным ее использованием, для чего существуют определенные рекомендации.

### **Методика корректировки техники тхэквондиста на учебно-тренировочном этапе**

Спортсмен и на этапе спортивного совершенствования должен многократно повторять совершенствуемое движение: вначале в равномерном небыстром темпе, затем убыстряя его и, наконец, в заданном или произвольно измененном темпе; изменять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием. Упражнения повторяются от занятия к занятию в течение длительного времени. Этот же прием нужно неоднократно применять в изменяющихся ситуациях условного и вольного боев.

Совершенствовать технику следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Так, овладевая ударами, тхэквондист вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем условия постепенно усложняются. Сопротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале он применяет только защиты, затем дополняет их контратаками. Наконец, тхэквондисты упражняются в бою, в котором один партнер оказывает (по заданию) другому вначале слабое, а затем активное противодействие. Все это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, научиться своевременно выполнять их, выбирать удобные моменты для удара, и точно рассчитывать дистанцию и время.

На данном этапе подготовки не следует забывать о разучивании технико-тактических действий в многошереножном строю, поскольку этот метод позволяет экстренно выявлять наиболее характерные ошибки.

При этом тренер располагается сзади всего строя. Тхэквондисты, отрабатывающие

защиту, располагаются спиной к тренеру, а тхэквондисты, имитирующие атаку, – лицом к нему. Тренер молча показывает необходимое действие, которое имитаторы нападения повторяют. За счет этого защищающиеся бойцы получают зрительную информацию неожиданно. Благодаря такой методике тренер получает возможность фиксировать ошибку, резко выделяющуюся на фоне всего строя.

Если в усложненных условиях движение искажается или тхэквондист утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к более простым (менее сложным) упражнениям.

Для закрепления того или иного приема нужно применять:

- ослабленное (по заданию) сопротивление противника;
- упражнения с более слабым противником;
- упражнения с постоянным (в определенные периоды) противником (привычные условия);
- упражнения с более сильным противником;
- упражнения со сменой противников (разнообразные условия).

Этой последовательности нужно придерживаться как при совершенствовании отдельных действий, так и при совершенствовании быстроты перехода от одних действий к другим. Если не соблюдать ее (например, если совершенствуемое движение или действие тхэквондисту приходится применять сразу же против более сильного противника или если тому не дано задание ослабить сопротивление), движения спортсмена обычно искажаются и он, скованный сложными еще для него условиями и боязнью удара, допускает многочисленные ошибки, не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим. Наоборот, если условия усложняются постепенно, спортсмен быстро совершенствуется, закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке.

Главное внимание на этапе совершенствования тхэквондистов следует уделять сохранению техники передвижений, ударов и защит. Применяя упражнения в постановке удара на лапах, снарядах, в парах, тренер добивается, чтобы тхэквондист наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия и переходя в момент удара в удобное исходное положение для последующих действий.

С целью обеспечения постепенности усвоения технико-тактического материала по принципу «от простого к сложному» учебно-тренировочный этап разбит на четыре подэтапа с определенной тематикой.

### ***Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)***

На 1-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-1) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях **дальней дистанции**.

Практически перечень учебного материала 5-й главы и его последовательность являются программой для всех годов обучения. Остается распределять его в соответствии с принципами педагогики по неделям в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных уроках в нужной последовательности и в достаточных объемах.

Схемы уроков в недельном цикле практически являются основой планов-конспектов уроков (табл. 7.3.3.1).



## Схемы уроков в недельных циклах 1-го года учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов\*\*

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10
3	Основная часть	Изучение комбинации технических действий для дальней дистанции в атакующем или защитном вариантах (в строю попарно)	40		
4		Закрепление атакующих комбинаций с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах		40	
5		Совершенствование комбинации технических действий для дальней дистанции в атакующем или защитном вариантах в режиме без касания противника			40
6		Упражнения с отягощениями	10	10	
7		Спортивные и подвижные игры	10	10	10
8		Условные бои дальней дистанции	10	10	10
9		Вольные бои на дальней дистанции с дозированием ударов			10
10	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
Всего			120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.					
**Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.					

В процессе обучения использованию техники в бою, близком к реальному, тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретным, узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого – определенной защитой от данного удара или контрударом, соединенным с этим видом защиты.

Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования приемов техники и тактики тхэквондиста. Одно из неперемных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером нанесения атакующим спортсменом сильных (нокаутирующих) ударов.

### Учебно-тренировочный этап (УТГ-2)

На 2-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-2) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях средней дистанции.

В процессе изучения нового материала необходимо повторять весь пройденный учебный материал. Поэтому в схемах уроков в основной их части после изучения или совершенствования нового учебного материала должно предусматриваться повторение ранее пройденного, который, по сути, повторяется, но в условиях другой дистанции (табл. 7.3.3.2).

Повторение базовой техники при этом должно быть обязательным, как в балете существует «станок», обязательный для всех – независимо от ранга мастерства.

Таблица 7.3.3.2

**Схемы уроков в недельных циклах 2-го года учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов\*\***

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)			
			1*	2*	3*	
1	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5	
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10	
		Повторение начальных технических действий	5	5	5	
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10	
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10	
3	Основная часть	Изучение комбинации технических действий для средней дистанции в атакующем или защитном вариантах по программе 2-го года УТГ (в строю попарно)	30			
4		Закрепление атакующих комбинаций с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах		30		
5		Совершенствование комбинации технических действий для средней дистанции в атакующем или защитном вариантах в режиме без касания противника			30	
6		Повторение комбинаций на дальней дистанции	10	10	10	
7		Упражнения с отягощениями	10	10		
8		Спортивные и подвижные игры	10	10	10	
9		Вольные бои на дальней дистанции	10	10	10	
10		Условные бои на средней дистанции с дозированием ударов			10	
11		Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
		Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.						
**Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.						

**Учебно-тренировочный этап (УТГ-3)**

На 3-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-3) должны быть усвоены все



обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях дальней и средней дистанции.

Данный учебный материал как бы накладывается на ранее изученный.

Поэтому в основной части уроков после изучения или совершенствования нового учебного материала, так же как и на 2-м году УТ этапа, предусматривается повторение ранее пройденного материала в условиях других дистанций (табл. 7.3.3.3).

Таблица 7.3.3.3

**Схемы уроков в недельных циклах 3-го года учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов\*\***

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10
3	Основная часть	Изучение комбинации технических действий дальнего боя в атакующем или защитном вариантах по программе 3-го года УТГ (в строю попарно)	40		
4		Закрепление атакующих комбинаций с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах		40	
5		Совершенствование комбинации технических действий на средней дистанции боя в атакующем или защитном вариантах без жестких ударов			40
6		Повторение комбинаций на дальней и средней дистанциях	10	10	10
7		Упражнения с отягощениями	10	10	
8		Вольные бои дальней и средней дистанции	10	10	10
9		Условные бои на средней дистанции с дозированием ударов			10
10	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.					
**Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.					

**Учебно-тренировочный этап (УТГ-4)**

На 4-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-4) должны быть усвоены все обозначенные в 5-й главе технико-тактические действия в условиях ближней, средней и дальней дистанции.

В схемах уроков на данном этапе также предусматривается повторение всего ранее изученного учебного материала (табл. 7.3.3.4).



Таблица 7.3.3.4

Схемы уроков в недельных циклах 4-го года учебно-тренировочного этапа подготовки

ТХЭКВОНДИСТОВ\*\*

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10
3	Основная часть	Изучение комбинаций технических действий ближнего боя в атакующем или защитном вариантах по программе 4-го года УТГ (в строю попарно)	30		
4		Закрепление атакующих и защитных комбинаций на ближней дистанции		30	
5		Совершенствование комбинаций на ближней дистанции без жестких ударов			30
6		«Школа» ударов с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах	10	10	10
7		Повторение комбинаций на дальней, средней и ближней дистанциях	10	10	10
8		Упражнения с отягощениями	10	10	
9		Вольные бои дальней и средней дистанции	10	10	10
10		Условные бои на ближней дистанции с дозированием ударов			10
11	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.					
**Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.					

Наконец, тренеру надо всегда помнить, что:

чем больше в процессе обучения и тренировки будет соблюдаться щадящий режим постепенного втягивания в жесткие условия соревновательной деятельности через:

- осуществление технических действий в строю и одиночно путем имитации;
- отработку динамики ударов на снарядах;
- отработку защиты в парах, по команде;
- отработку защиты одиночно с использованием специальных приспособлений;

- отработку технико-тактических действий с партнером по заданию;
- совершенствование технико-тактических действий в боях с дозированием ударов;
- учебно-тренировочные бои с ролевыми заданиями, с переходом к вольным боям, тем прочнее будут сформированы специфические умения и навыки, позволяющие исключать участие мышц-антагонистов и решать тактические задачи по заранее отработанным алгоритмам.

Такая методика снимет вопрос о специальной выносливости и надежности соревновательных выступлений

#### **7.3.4. Формы организации и особенности проведения занятий на этапах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Если на трехлетнем этапе начальной подготовки необходимо было овладеть базовой техникой атаки и защиты, а на четырехлетнем учебно-тренировочном этапе – тактикой использования этой техники (технико-тактическими действиями в условиях противодействия противника), то далее следует **задача подготовки тхэквондиста к реализации этих умений в условиях соревнований** (в режиме противоборства приблизительно равных бойцов).

**С методической точки зрения спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть учебно-воспитательной работы.**

В ходе участия в соревнованиях занимающиеся должны умело использовать свои возможности для достижения победы. Поэтому одной из задач обучения тактике является формирование умений и навыков рационального распределения своих сил в ходе соревнований.

В тактике участия в соревнованиях проявляются все способности, умения, навыки и опыт спортсменов.

Этот раздел тактики тхэквондо учитывает программу предстоящих соревнований. На ее основе строятся недельные тренировочные циклы на последнем этапе подготовки, учитываются особенности подготовки противников, а в связи с этим распределяются силы в команде и т. д.

Знание жеребьевки позволяет составить приблизительное представление о характере предстоящих трудностей для каждого участника и для команды в целом, а также разработать тактический план своих действий.

Обучение тактике участия в бою (глава 5.2) и ходе всего соревнования охватывает большой круг вопросов спортивной деятельности, включая теоретическую подготовку занимающихся, их умение соблюдать режим, личную гигиену и т. д.

Наполнить настоящие рекомендации конкретным содержанием поможет возврат к главам 5 и 6.

Равноценно используемыми формами проведения занятий на этапах спортивного совершенствования являются **урочная форма** и **самостоятельная работа** по плану составленному совместно с тренером.

На данных этапах подготовки число занятий увеличивается, и тренер более свободно может варьировать технико-тактические и функциональные нагрузки, распределяя их в процессе недельного микроцикла.

Несмотря на тот факт, что работа на данных этапах подготовки ведется

преимущественно **индивидуально** и предусматривает подготовку против наиболее вероятных противников, обучение продолжается в соответствии с планом тактической подготовки (методы воздействия на противника, стили ведения поединка, тактика боя) и в связи с этим урок остается основной формой с присущей ему структурой, но с изменениями в пользу более свободного распределения заданий (табл. 7.3.4.1).

Таблица 7.3.4.1

**Схемы уроков в недельных циклах для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства\*\***

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)			
			1*	2*	3*	
1	Вступительная часть	Построение, беседа, постановка задачи	5	5	5	
2	Подготовительная часть	Самостоятельная разминка	15	15	15	
		«Школа» базовой атакующей техники	5	5	5	
		«Школа» базовой защитной техники	5	5	5	
3	Основная часть	Изучение тактико-технических действий по плановой теме	30			
4		Закрепление тактико-технических действий по плановой теме		30		
5		Совершенствование тактико-технических действий по плановой теме			30	
6		«Школа» ударов с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах (индивидуально)	10	10	10	
7		Условные бои	10	10	10	
8		Специальная физическая подготовка (индивидуально)	10	10		
9		Бои по заданию (в том числе по методу круговой технико-тактической тренировки)	10	10	10	
10		Вольные бои	10	10	20	
11		Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов	10	10	10
		Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.						
**В зависимости от периода подготовки схема урока может изменяться вплоть до круговой технико-тактической тренировки и вольных боев.						

В учебной практике работы с высококвалифицированными спортсменами широко применяется индивидуальный метод обучения и совершенствования приема с помощью работы с тренером на лапах или в жилетах. Обусловлено это тем, что методы группового обучения, несмотря на ряд достоинств (наиболее благоприятные условия для обучения типовой технике, равномерное контролирование тренером всех занимающихся и т. д.), имеют и недостатки. Основной из них заключается в том, что тренер недостаточно помогает тхэквондисту индивидуально овладевать техникой приема. Этот недостаток есть и в методе самостоятельного изучения приема тхэквондистами в парах, так как тренер не всегда может обращать внимание на каждого ученика.

Никто другой, кроме тренера, в непосредственной работе с тхэквондистом не может

сделать наиболее правильные замечания о недостатках в овладении конкретным навыком, основываясь на непосредственных ощущениях при выполнении приема. Наиболее ценно, когда тренер непосредственно обучает тхэквондиста не на лапах, а в жилетах, особенно если тренер еще относительно молодой человек, недавно прекративший свои выступления. Такая обстановка создает более специфические условия для овладения приемом. Однако в большинстве случаев в этом методе все же есть ряд условностей (лапы, возраст тренера, который исключает интенсивные действия тхэквондиста, и т. п.), и поэтому овладение приемом происходит в относительно неспецифических условиях. А ведь основными при обучении и совершенствовании приема являются методы, в которых освоение навыка происходит в специфической обстановке непосредственного взаимодействия с партнером-противником. Поэтому работа с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у тхэквондиста наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда тхэквондисту необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.

Итак, индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в тхэквондо, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему тхэквондисту для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами тхэквондистов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В тхэквондо наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент.

Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка тхэквондистов. Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе спортивного совершенствования – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики тхэквондо. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность тхэквондистов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в тхэквондо, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Следует представить методы, используемые в ходе тренировки, отдельно от методов обучения.

### **Методы тренировки высококвалифицированного тхэквондиста**

На подэтапах спортивного совершенствования, когда организм занимающихся полностью сформировался и созрели все вегетативные и сенсомоторные функциональные структуры, могут использоваться в полном объеме жесткие режимы **спортивной тренировки** как двуединого процесса совершенствования технико-тактических и функциональных возможностей.

Итак, для совершенствования технико-тактической подготовки и обеспечивающей ее реализацию физической подготовки тхэквондиста в практике спортивной тренировки применяются: *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы.*

Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

В **равномерном** методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней *интенсивностью* на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа тхэквондиста на мешке, кроссы в равномерном темпе и т. д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике тхэквондо – **переменный**. Для него характерно постоянное *изменение интенсивности* действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений тхэквондист выполняет в переменном темпе.

Особенность **повторного** метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь *с перерывами для отдыха* одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия тхэквондист последовательно совершенствует по раундам боковой удар ближней в голову вначале в индивидуальной работе с тренером на лапах, затем с партнером в парах и завершает отработку данного удара на снарядах.



Сущность **интервального** (спуртового) метода упражнения заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с *интервалами отдыха*. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный раунд на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 минуты, тхэквондист развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиться в условиях 3-минутного раунда. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий тхэквондиста существенно снижается и у него наблюдаются следы утомления.

Используя **игровой метод**, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно важную роль в тренировке тхэквондиста играют спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В тхэквондо используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т. д.

**Соревновательный** метод основан на непосредственном соперничестве тхэквондистов в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования).

В **круговом методе** тренировки тхэквондист последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке тхэквондисты приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин. в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. После 4–6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики, приемов в непосредственной работе тхэквондиста с противником.

**Условный бой** с многосторонними задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тхэквондиста. В таком бою соперники действуют, исходя из более многосторонних заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с многосторонними заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. Так, в условном бою тхэквондисты могут двусторонне действовать боковыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий боковых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В **вольном бою** без ограничения действий партнеров не допускаются какие-либо условности, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия тхэквондиста, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от

конкретных задач вольного боя тхэквондист всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого тхэквондист вырабатывает собственную манеру и стиль.

### **Метод изменения условий**

Условия тхэквондо требуют, чтобы боец обладал возможностью выполнить атаку или защиту в бою с различными противниками в различных условиях соревнований. Навык выполнения приемов должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов.

Метод изменения условий применяют тхэквондисты, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях.

### **Средства изменения условий**

Изменение места занятий, оборудования и инвентаря. Занятия по тхэквондо могут быть организованы на даянгах, расположенных на различной высоте, в помещениях различной площади и объема, при различном освещении.

В тех случаях, когда нужно затруднить и разнообразить условия проведения приема, отработку и тренировку организуют с использованием упражнений с различными по величине, весу и конфигурации снарядами, в различной последовательности их использования.

С целью изменения условий тренировки можно организовать занятия на открытом воздухе, в присутствии зрителей и т. д. Особенно сбивающим эффектом является присутствие родных и близких на тренировочных боях.

От материально-технических возможностей, личного опыта тренера и его изобретательности зависит, насколько могут быть изменены условия тренировки.

**Изменение упражнений.** Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои являются прекрасным специфическим средством постоянного изменения условий, в которых тхэквондист выполняет свои действия. Специфика тхэквондо заключается в том, что боец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности дистанций, боевых позиций, способы маневрирования телом и по даянгу, способы контактной защиты и ответных ударов – все это способствует изменению сущности применяемых в тренировке тхэквондиста упражнений или приемов.

**Постановка заданий партнеру.** Умело действующий партнер является незаменимым тренажером в тхэквондо. Перед партнером могут быть поставлены самые разнообразные задачи по применению защитных действий и контрприемов по изменению направлений, скорости и амплитуды выполнения приемов, по изменению усилий сопротивления или атакующих действий и т. д. Все эти характеристики партнер может изменять, начав с наиболее приемлемых для упражняющегося тхэквондиста.

Выполнение действий при различных функциональном и психическом состояниях. Тхэквондист постоянно контролирует и корректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если спортсмен устал, а против него выступает тхэквондист со свежими силами. Такие упражнения заставляют мобилизовать все силы на достижение спортивного результата. Однако упражнения подобного рода нужно

применять весьма ограниченно.

Выполнение упражнений **при различных психических состояниях** также используется в подготовке тхэквондо. Такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность и упорство, очень ярко проявляются в выполнении тактико-технических действий тхэквондистов. В практике тренировочной работы бывает необходимо помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения какого-либо приема, побороть страх перед определенным соперником и т. д. Для этого тренер специально инсценирует обстановку психологической трудности, близкую к той, которая ожидает спортсмена на соревнованиях.

### **Вычленение элементов**

Спортивный поединок в тхэквондо представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях тхэквондисты осуществляют такие действия, которые могут влиять на весь бой.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Исправление ошибок, допущенных тхэквондистами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

Для этого используют различные методические приемы.

**Анализ.** Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фото снимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

**Акцентированное внимание.** Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента боя. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент.

**Эпизод боя.** Тренер организует отработку такой характерной части боя, в которой спортсмен уступает своим противникам (маневрирование по даянгу и туловищем, использование контактной защиты, сближение с противником, навязывание ближнего боя, выход из него, переходы от защиты к атаке и наоборот, применение серийного боя и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебного боя.

**Дифференцирование.** Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в бою и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

**Фиксация.** Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает бой в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в бою.

**Утрирование.** Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в бою.

**Дополнительный ориентир.** Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся.



При этом для своевременного начала движения используют касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в тхэквондо построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

Ниже приводится примерная форма организации технико-тактической и функциональной подготовки тхэквондистов высокой квалификации, которые могут посвятить ей значительный временной промежуток.

### **Занятия по совершенствованию техники**

На этих занятиях используются преимущественно упражнения в парах в жилетах по заданию (в условиях простого реагирования), которые способствуют совершенствованию технических приемов и специализированных перцептивных и сенсомоторных процессов – чувства удара, времени, дистанции, своевременности и быстроты удара и защиты, скорости защитной реакции.

Занятие начинается с разминки, в которой наряду с общеподготовительными применяются подводящие и имитационные упражнения (10–20 мин.). Содержание основной части зависит от поставленной тренером задачи. Это может быть совершенствование или широкого круга технических действий, применяемых в тхэквондо, или отдельных классических приемов техники тхэквондо, или излюбленных спортсменами приемов.

Вот примерная схема основной части занятия, в которой совершенствуется широкий круг приемов. После 2 раундов «боя с тенью» (или имитационных упражнений на месте, или с партнером без жилетов) тхэквондисты упражняются в парах в жилетах (8–10 раундов).

Если спортсмены совершенствуют индивидуальные приемы, каждый тхэквондист, чередуясь с противником, отрабатывает свой излюбленный прием в течение 4 раундов.

После этого спортсмены продолжают совершенствовать технику на снарядах и лапах (5–6 раундов). Занятия заканчиваются гимнастикой на месте и упражнениями на расслабление.

### **Занятия по совершенствованию отдельных и комбинированных тактических действий**

На этих занятиях происходит совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий преимущественно в условных боях, ограниченных заданием тренера. Техника совершенствуется в более сложных условиях – близких к боевым. Наряду с качествами, формирующимися на занятиях по совершенствованию техники, тхэквондист совершенствует также быстроту и точность реакций предугадывания (по анализу предсигналов и в результате вероятностного прогнозирования) и сложную реакцию выбора.

После подготовительной части, которая не отличается от подготовительной части занятия по совершенствованию техники, тхэквондисты приступают к упражнениям в условном бою. В них они совершенствуют различные обманные действия (отвлечения и вызовы, маневрирование на разных дистанциях, в том числе и искусное передвижение ногами), действия в атаке, защите и контратаке на дальней, средней и ближней дистанциях, входы в ближнюю дистанцию и выходы из нее, переход с одной дистанции на другую с применением финтов, атакующих, защитных и контратакующих действий.

## **7.3.5. Соревнования как финальное средство подготовки тхэквондиста**

В связи со значительными расхождениями принципов физической культуры с системой спортивной подготовки и реализации ее в соревновательных условиях, особенно в ударных единоборствах, отличающихся системными экстремальными нагрузками на здоровье человека, и необходимостью в дальнейшем подвергать эти принципы обоснованной критике

целесообразно привести ортодоксальную интерпретацию спортивного процесса в тхэквондо.

### **Подготовка тхэквондиста в процессе соревнований**

Спортивные соревнования – важная часть учебно-воспитательной работы по подготовке тхэквондиста.

Значение соревнований особенно велико в спорте высших достижений.

Как справедливо говорится в «Манифесте о спорте», подготовленном в сотрудничестве с ЮНЕСКО, «идеал превосходства, которым вдохновляется спорт, неизбежно ведет к возникновению спорта высших достижений. Эта форма спорта является великолепным зрелищем, фактором солидарности между спортивными группами, возможностью для молодежи всего мира узнавать друг друга». Естественно, что эта форма спорта находит свое выражение в первую очередь в крупных национальных и международных соревнованиях, участники которых стремятся одержать победу, показать наилучшие результаты, реализуя в борьбе все свои возможности и проявляя все свое мастерство, формировавшееся в течение многих лет напряженной подготовки.

На разных уровнях мастерства и подготовленности тхэквондиста состязания играют разную роль в его подготовке.

Новичкам и тхэквондистам младших разрядов соревновательные бои помогают прежде всего лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для этих категорий тхэквондистов соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие спортсменов в них рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса. Выступления новичков на даянге – это первые шаги в их боевом самоопределении. В выступлениях тхэквондисты должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приемов с целью достижения превосходства над противником, на качество своих действий, а также стремиться самостоятельно оценивать свое состояние и контролировать свое поведение.

Подготавливая тхэквондистов младших разрядов к выступлениям на даянге, тренер должен сохранить или выработать у них положительную установку на участие в соревнованиях (обычно это матчевые встречи и небольшие турниры в 2–3 боя). Тхэквондист психологически должен рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных и вольных боев, при участии в которых ему необходимо приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрости, маневре, времени разгадывания замыслов и принятия решения, быстроте и точности атак, защит и контратак, резкости и количестве ударов, выносливости и т. д. Победа должна быть не самоцелью, а подтверждением преимущества в овладении техникой и тактикой, в проявлении отдельных качеств. Разумеется, в некоторых случаях из воспитательных соображений перед тхэквондистами (особенно перед теми, у которых недостаточно развиты волевые качества) следует ставить задачу обязательно добиваться победы (строго соблюдая при этом технические основы тхэквондо и правила соревнований).

В ходе боев у тхэквондистов начинает вырабатываться определенная манера ведения боя, направленная на нанесение решающего удара или на частые атаки в высоком темпе, на проведение контратакующих действий и т. д. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь ему рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру боя.

Тхэквондистам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно вырабатывать оптимальную манеру ведения боя, совершенствовать избранный круг приемов техники и тактики и специфических

соревновательных качеств, с другой – служат средством достижения основной цели спортсменов – высшего уровня мастерства.

В системе соревнований тхэквондистов высших разрядов следует выделить подготовительные соревнования, цель которых – выявить уровень подготовленности тхэквондиста; подводные, цель которых – «подвести» спортсмена к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям; отборочные, позволяющие отобрать спортсменов для участия в ответственных международных турнирах; основные (чемпионаты страны, крупнейшие международные соревнования). Так как конечной целью подготовки тхэквондистов высокого класса является завоевание призовых мест в основных соревнованиях (к которым относятся и Олимпийские игры), в этой главе речь будет идти именно о них.

Процесс спортивного совершенствования тхэквондистов старших разрядов организуется с учетом основных соревнований года, в которых намечается участие спортсменов или к которым они могут быть допущены в случае успехов. Однако основанием для подбора средств подготовки в годовом цикле должны быть в первую очередь задачи индивидуального совершенствования мастерства спортсмена.

Основной целью подготовки тхэквондистов высших спортивных разрядов является победа или занятие призового места в ответственных состязаниях. На этом уровне тхэквондо ответственность за успешное участие в соревнованиях особенно возрастает из-за увеличения общественной значимости результатов выступлений, их популяризации с помощью средств массовой коммуникации (телевидение, радио, печать), роста мастерства основных соперников, эмоционального накала борьбы и т. п.

Требованию наиболее эффективно и рационально участвовать в соревнованиях олимпийского цикла подчинены планирование тренировки и ее периодизация, содержание и распределение средств подготовки, их объем и интенсивность, система методических приемов, применяемых в процессе тренировки и соревновательной подготовки, режим дня и восстановления. По тому, насколько успешно и стабильно выступают тхэквондисты в основных соревнованиях – Чемпионатах и розыгрышах Кубков страны, европейских, мировых и олимпийских турнирах, судят о надежности этих спортсменов и их перспективности.

Для тхэквондистов высшей квалификации спортивные соревнования являются не только целью тренировки, но и – при правильном их использовании – эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня специальной подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок и рационализации их сочетания без регулярного участия в состязаниях, в процессе которых развиваются специальные соревновательные качества, тактическое мастерство, воля к победе. Опыт подготовки ведущих тхэквондистов показывает, что они достигают спортивной формы и удерживают ее на протяжении ряда месяцев во многом за счет повышения уровня своей всесторонней физической подготовленности и систематического развития необходимых качеств и навыков в соревновательных и тренировочных боях.

Подготовка тхэквондистов к соревнованиям, а также непосредственно в процессе турниров и матчей основана в целом на общих принципах, и различия в ней обусловлены только квалификацией и возрастом спортсменов.

Так как подготовка к соревнованиям спортсменов высшей квалификации является наиболее сложной и многогранной, она может быть в известном смысле «модельной» для подготовки спортсменов другого уровня. Поэтому целесообразно сначала остановиться именно на ней, а затем отметить особенности соревновательной подготовки тхэквондистов-

новичков и юношей-разрядников.

В результате всей предыдущей круглогодичной подготовки (включающей различные периоды и этапы тренировки, выступления в состязаниях и отдых) и специальной предсоревновательной подготовки тхэквондист должен к началу соревнования иметь высокий уровень тренированности и перед ответственными соревнованиями быть в состоянии наивысшего уровня готовности – спортивной формы. Спортивная форма тхэквондиста характеризуется определенным сочетанием показателей физической, технической и психической подготовленности, а также психического состояния тхэквондиста.

Для каждого спортсмена характерен оптимальный уровень различных показателей, находящихся в сложных компенсаторных взаимосвязях и обеспечивающих в целом высокий уровень мастерства ведения боя и результативность выступления в соревнованиях. Однако стабильность разных сторон показателей подготовленности тхэквондиста, достигшего состояния спортивной формы, неодинакова.

Если для современного хорошо подготовленного мастера высокого класса наиболее стабильными и одинаковыми по уровню являются показатели физической (функциональной) и технической подготовленности (кроме ее сенсомоторных компонентов), то в значительно меньшей степени это относится к интеллектуальным (мыслительным) показателям тактической подготовленности, а психическая подготовленность и психические состояния тхэквондистов могут особенно часто и сильно подвергаться влиянию различных психогенных факторов в условиях соревнований. К числу таких факторов относятся: перед выступлением – условия и обстановка соревнований (большой масштаб состязаний, отрицательная жеребьевка, неудобное время проведения встречи, неспортивное поведение противника и его тренера; «накачка» со стороны своего тренера и других лиц), психологические барьеры (боязнь титулов и звания противника, отрицательная оценка его манеры боя, боязнь поражения, травмы и др.); в бою – отрицательное воздействие противника (проигрыш очков, неумение противодействовать противникам определенной манеры боя, неуспешность боевых действий, неспортивное поведение противника), неправильные действия рефери по отношению к тхэквондисту, неблагоприятные условия проведения соревнований, отрицательные реакции зрителей на действия тхэквондиста.

Тренеру следует обратить внимание на наиболее информативные (и в то же время неустойчивые) показатели различных сторон подготовленности спортсмена. Например, оценивать уровень функциональной подготовленности перед выступлением с успехом помогают величины максимального потребления кислорода (МПК). Так, среднее значение МПК составляет у членов сборной команды России около 68 мл/кг/мин., причем имеется большое различие в величинах этого показателя у тхэквондистов разных весовых категорий (например, у представителей легчайшего веса величина МПК – около 77 мл/кг/мин., а у тяжеловесов – 63 мл/кг/мин.).

Выбор показателей как технической, так и тактической подготовленности для оценки готовности тхэквондиста к выступлению определяется во многом его манерой ведения боя. К числу показателей технико-тактической подготовленности тхэквондистов относятся: атакующего стиля – быстрые серийные удары, защитные движения ногами, умение распределять вес на дальней ноге; контратакующего стиля – преимущественное использование дальней дистанции, одиночных ударов, финтовых движений, направленных на вызов соперника, защит, связанных с разрывом дистанции, применение быстрых разнонаправленных защитных движений; комбинационного стиля – комплексные маневренные движения, большое число сочетаний ударно-защитных и защитно-ударных

движений, выполненных в высоком темпе, частая смена дистанций и др.

К числу наиболее информативных при оценке готовности спортсмена показателей относятся некоторые психофизиологические показатели. Это связано с тем, что непосредственно перед боем общее состояние тхэквондиста определяется в первую очередь психологическими факторами – настроением на победу, программированием действий в бою, предвосхищением и переживанием возможных боевых ситуаций, тревогой за исход боя, боязнью поражения и т. п. В итоге у спортсмена возникают различные виды психического предстартового состояния, которые могут воздействовать на работоспособность положительно или отрицательно. В положительных состояниях, способствующих эффективной и устойчивой деятельности на даянге, преобладают бодрое настроение, твердая уверенность в достижении поставленных целей, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и напряжения, четкий самоконтроль, эмоциональная устойчивость, умение управлять своими эмоциями. Для отрицательных состояний, снижающих уровень работоспособности и эффективности боевых действий тхэквондиста, характерны: для состояний типа предстартовой лихорадки – чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, которое дезорганизует боевые движения и ухудшает специализированные психические процессы спортсмена, суетливость и чрезмерная подвижность, неспособность сосредоточиться на противнике и программе будущих действий на даянге, нарушение ряда физиологических функций (например, стремление к мочеиспусканию и дефекации, усиленное потоотделение); для состояний типа предстартовой апатии – пониженный уровень эмоционального возбуждения, что приводит к снижению двигательной активности, скованности и доминантным отрицательным представлениям об исходе поединка или полному безразличию к нему (нежелание думать о бое и противнике). При отрицательных предстартовых состояниях ухудшаются регулирующие функции психических процессов спортсмена, возможность создания и реализации наилучшей программы боевых действий.

Обострению отрицательных предстартовых состояний способствуют так называемые психологические барьеры: подвести команду или коллектив и обостренное чувство ответственности перед ними; страх перед ударом противника, чрезмерная концентрация мысли на победе, боязнь того, что зрители могут отрицательно оценить действия тхэквондиста; мысль о неподготовленности; авторитет противника, чрезмерная стимуляция выигрыша тренером; неблагоприятные условия выступления (особенно в непривычной обстановке международных встреч за рубежом) и т. п.

Для определения уровня психической надежности и готовности тхэквондистов к соревнованию используется ряд психодиагностических критериев: точность мышечных усилий, точность восприятий временных интервалов, показатели антиципирующей реакции и др. Как показали исследования, ответственные соревнования вызывают у тхэквондистов высокого класса значительные изменения в этих показателях. Экстремальные условия ответственных соревнований вызывают у многих мастеров спорта улучшение многих показателей психических функций, в первую очередь скорости переработки зрительной информации, логичности мышления, сложной сенсомоторной реакции в условиях дефицита времени, показателей распределения и интенсивности внимания, антиципирующей реакции и др.

Для определения эмоционального состояния тхэквондиста перед выступлением используются комплекс психофизиологических критериев и самооценка спортсмена. К числу этих критериев относятся: показатели эмоционального возбуждения или напряжения по показателям электрокожного сопротивления (ЭКС), точность реакции на движущийся объект

(или антиципирующей реакции), чувство времени и простая сенсомоторная реакция. Самооценка включает оценку настроения, самочувствия, активности спортсмена. В условиях дефицита времени и общей сосредоточенности тхэквондиста на предстоящем выступлении применяются отдельные компоненты этого комплекса: показатели простой и антиципирующей реакций, ЭКС и нередко частота сердечно-сосудистых сокращений. Сопоставление показателей в сочетании с анализом других данных (характера общения, внешнего вида, поведенческих реакций и т. п.) позволяет сделать заключение о состоянии тхэквондистов. Его произвольная саморегуляция проявляется в динамике физиологических и психических, в частности, сенсомоторных функций. Состояние мобилизационной готовности перед боем, как правило, сопровождается однонаправленным изменением функций: повышается пульс, снижается ЭКС, возрастает быстрота простого реагирования и точность антиципирующих реакций. Сложнее обстоит дело, если спортсмен находится в состоянии, которое сопровождается рассогласованием психомоторных функций: при этом увеличивается скорость простых реакций, что часто свидетельствует о предстартовом возбуждении, и ухудшаются показатели антиципирующих реакций. Такое сочетание показателей говорит о том, что естественная саморегуляция состояния происходит неудовлетворительно и от этого может ухудшиться поведение тхэквондиста и он плохо проведет бой.

При рассогласованном изменении физиологических функций, с одной стороны, и психомоторных, с другой, прогнозировать процесс саморегуляции затруднительно. В этом случае может возникнуть и оптимальное психическое напряжение, и чрезмерная напряженность. Реальный результат зависит от умения тхэквондиста сознательно регулировать свое психическое состояние. Динамика сочетания всех упомянутых выше показателей во многом зависит от индивидуальных особенностей тхэквондистов. Некоторые спортсмены при постоянной рассогласованности отдельных показателей высокоэффективно выступают на даянге и занимаются на тренировках. В условиях турниров наблюдается несколько вариантов психической напряженности тхэквондистов перед выступлением, но для спортсменов, выигрывающих бой, наиболее типична такая динамика: 1) повышение состояния психической напряженности перед боем и еще большее повышение его после боя; или: 2) повышение состояния психической напряженности перед боем и резкое «снятие» его после боя.

Для динамики психического состояния тхэквондистов в турнире имеют значение проявления свойств их нервной системы. Тхэквондисты с более подвижной нервной системой чаще испытывают неблагоприятные психические состояния перед первым боем. Инертные тхэквондисты к первому бою еще не успевают достигнуть оптимальной степени психического возбуждения, и оно повышается лишь ко второму бою. У неуравновешенных тхэквондистов к этому времени возбуждение значительно уменьшается, если они победили в первом бою. Сильную напряженность перед первым боем испытывают «инертно-неуравновешенные» тхэквондисты; перед вторым боем их психическое состояние улучшается, но оно далеко от психического состояния тхэквондистов других групп, так как «неуравновешенность» весьма отрицательно влияет на надежность их выступлений в соревновании.

Сопоставление полученных функциональных, педагогических и психических показателей тхэквондиста позволяет сделать заключение об уровне его готовности к выступлению и надежности деятельности в бою.

Несмотря на то что содержание и методика подготовки к выступлениям в ходе турнира в значительной мере обусловлены индивидуальными особенностями тхэквондистов и

складывающейся ситуацией (условия выступлений, соперники, судейство, ход и результаты поединков и т. п.), тренер при организации режима соревновательной подготовки и подборе ее методов должен опираться на определенные принципы:

1. Сохранение на оптимальном уровне мотивации достижений и выработанных целевых установок или рациональное изменение их в соответствии со складывающейся в соревнованиях ситуацией.

2. Поддержание оптимального функционального состояния тхэквондиста и регуляция его боевого веса.

3. Рациональная регуляция боевой установки, настроения и психического напряжения тхэквондистов и достижение их оптимума перед выступлением, во время боев и после их окончания.

4. Четкое программирование действий в предстоящих боях, идеомоторная и двигательная (техничко-тактическая) настройка на встречу.

5. Коррекция боевых действий тхэквондиста и его восстановление в перерывах между раундами и после окончания боя.

6. Создание в команде положительной атмосферы и условий для функционального и нервно-психического восстановления.

Тхэквондист высокого класса подходит к началу турнира с определенной целевой установкой, подкрепленной уже установившейся мотивацией. Проанализировав обстановку соревнования, сравнив силы участников, их подготовленность, условия, в которых проходят бои, жеребьевку, результаты встреч, тренер, зная своего подопечного, может или поддержать выработанную ранее целевую установку, или изменить ее, так или иначе воздействуя на тхэквондиста. То же относится и к мотивации, хотя влиять на нее значительно сложнее. Во всяком случае, тренер, воздействуя на спортсмена, обязан учитывать характер и уровень его соревновательной мотивации. Известно, что высокий и стабильный уровень общей мотивации достижения спортсмена высокого класса (складывающейся из мотивов достижения успеха и мотивов предупреждения неуспеха) в течение всего соревнования способствует увеличению устойчивости к помехам, стойкости в бою, способности максимально использовать энергетические резервы в критические моменты боя. Очень важно, чтобы мотивация достижения спортсмена включала, помимо личных, и социальные установки, стремление укрепить престиж клуба, города, общества, всей страны, получить положительную общественную оценку удачного выступления, показать преимущество определенной школы тхэквондо и т. п. Положительными можно считать случаи, когда мотивационные установки тхэквондиста совпадают с поставленными перед соревнованием целями (например, поставленная цель – занять первое место – мотивируется в ответственном чемпионате лишь этой установкой). Расхождения между мотивационными установками и целью могут быть причиной снижения мотивации при неудачах.

Чрезмерно высокий уровень общей мотивации, созданный за счет усиления мотивов, направленных на предупреждение неуспеха в выступлении, способствует возникновению состояния тревоги и неуверенности. Тем самым снижаются общий уровень мотивации достижения и эффективность боевых действий на даянге. Однако высокий уровень мотива достижения успеха при малой силе нервной системы также может привести к отрицательным последствиям: резкому несвоевременному повышению уровня эмоционального возбуждения и появлению состояния, близкого к предстартовой апатии. В то же время низкий уровень общей мотивации также не позволяет настроиться на преодоление трудностей, возникающих в ходе соревнований. Чрезмерно низкий уровень мотивации предупреждения неуспеха неблагоприятно влияет на спортсмена, уменьшая для него значимость ряда существенных

боевых трудностей и снижая бдительность.

Поддержание оптимального функционального состояния тхэквондиста и регуляция его боевого веса достигаются сугубо индивидуально чередованием соревновательных нагрузок и отдыха, строго дозированными тренировочными нагрузками и тщательным соблюдением режима питания.

Рациональная регуляция боевой установки, настроения и психического напряжения составляет основу непосредственной психической подготовки тхэквондиста. Непосредственная психическая подготовка в ходе соревнований должна складываться из: а) психологической настройки и управления психическим состоянием непосредственно перед каждым боем; б) психологического воздействия в ходе боя; в) психологического воздействия после окончания очередного выступления; г) психологического воздействия в перерывах между боями и организации условий для психического восстановления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением предусматривает интеллектуальную настройку на бой, заключающуюся в уточнении и детализации его плана, волевою настройку, связанную с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою, и систему воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность спортсмена. Очень важно, чтобы тренер, учитывая особенности нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества тхэквондиста, сумел так выбрать средства повышения или снижения эмоционального напряжения, чтобы оно достигло оптимума непосредственно перед боем. Для спортсменов с инертной и сильной нервной системой настройка на бой должна начинаться значительно раньше, чем для тхэквондистов с более слабой и подвижной, для которых в дни соревнований и в перерывах между ними целесообразно использовать большее число средств отвлечения и расслабления.

Психологическое воздействие в бою предусматривает краткий анализ действий тхэквондиста в перерывах между раундами, советы и коррекцию его поведения, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности. Психологическое воздействие после окончания боя включает нормализацию психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений, стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Психологическое воздействие в перерыве между отдельными боями – анализ прошедших боев, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил противника. Нервно-психическое восстановление – уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств: активного отдыха, развлечения, отвлечения, систем самовнушения и т. п.

В зависимости от жеребьевки и сил противника тренер и тхэквондист составляют примерную тактику проведения турнира в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником. Здесь от тренера зависит многое – тхэквондист не должен как переоценивать, так и недооценивать противника.

Переоценка сил противника может привести к неуверенности и моральному поражению. Если противник слабый, то первоочередная задача тренера – вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места и противопоставить им сильные стороны своего ученика. Это поможет ему быть уверенным в своих силах, своей победе. Исходя из знания слабых сторон противника, тренер и тхэквондист строят план, тактику боя. Слабым местом противника может быть и недостаточная физическая подготовленность к данному турниру или возраст (молод или, наоборот, «стар»). Если тхэквондист молод, то он еще не приобрел опыта и должной волевой подготовленности, не закалил волю, а если «стар», то уже, возможно, потерял необходимую быстроту реакции и специальную выносливость.



Если тхэквондист недооценивает противника, считает его слабым, он будет жестоко наказан, так как не настраивается должным образом на встречу. Это может привести к тому, что противник, мобилизовав все свои силы, успешно проведет бой, а спортсмен, не настроившись с самого начала и не ожидая такого напора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар или если противник предложит неожиданно высокий темп.

Весьма ответственна роль тренера непосредственно перед боем. Он должен соответствующим образом «настроить» тхэквондиста на встречу, помочь провести разминку с учетом особенностей противника. Например, если противник агрессивный и начинает быстро действовать с первых секунд 1-го раунда, тхэквондист должен быть готов мгновенно передвигаться, сковывать противника, наносить ответные и встречные удары.

Если противник – искусный тактик, предпочитающий вести бой в размеренном темпе и использующий ошибки тхэквондиста, надо в зависимости от выбранной им тактики (ведет ли он размеренный бой или, наоборот, обостряет его с первого раунда) соответственно настроиться и размяться. В первом случае тхэквондист легко разминается и готовится к бою с нарастанием темпа к 3-му раунду, во втором – разминается интенсивно и готовится к стремительному и темповому бою с 1-го раунда.

Если манера противника неизвестна, то тхэквондист разминается, как обычно, но готовит себя к возможным неожиданностям со стороны противника – к сильному удару, темповому бою и т. д.

На разминке тхэквондист должен повторить свои излюбленные комбинации. Перед поединком он разминается в «бою с тенью», на лапах или с партнером. За 5–7 мин. до боя тхэквондист отдыхает, сосредоточивается на запрограммированных боевых действиях. Он должен уметь идеомоторно представлять все возможные боевые действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на даянге, и мысленно «просмотреть» наиболее оптимальные мгновенные противодействия в таких ситуациях. Многократное «просматривание» таких положений позволит более быстро и эффективно реагировать в бою на аналогичные случаи. Важно также (особенно для эмоционально возбудимых тхэквондистов) научиться успокаиваться и отключаться, чтобы избежать чрезмерного повышения эмоционального напряжения.

Особенно ответственна роль тренера как секунданта в бою. Он должен оценивать действия спортсменов на даянге, делать замечания по технике и тактике ведения боя, советовать, как действовать в следующем раунде, психологически настраивать тхэквондиста на нужное противодействие противнику, помогать восстанавливаться.

В 1-м раунде секундант обязан особенно внимательно наблюдать за боем и анализировать удачные и неудачные моменты в действиях обоих противников. После окончания 1-го раунда тхэквондист отдыхает и ждет совета секунданта. Проводя восстановительные процедуры, секундант должен кратко и ясно сказать тхэквондисту, что ему делать дальше.

Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем тхэквондист. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как тхэквондист действует мгновенно и нередко не успевает осмыслить, понять причину неудач.

Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбирать наиболее существенное для противодействия противнику, уметь предугадывать его действия в раунде и на основании этого давать советы тхэквондисту. Все советы секунданта должны быть выполнимы для спортсмена. Не всегда даже большое преимущество соперника в 1-м раунде говорит о том, что тактика тхэквондиста неверна и ее надо срочно менять. Секунданту

необходимо выяснить и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника, результат мобилизации всех его сил и воли.

Чаще всего тхэквондист проигрывает 1-й раунд в том случае, если он: а) слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно; б) не умеет перестраиваться в ходе боя; в) никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача секунданта – срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить тхэквондисту нужные тактические действия и убедить его в их правильности. Очень важно лаконично и четко сформулировать наставления.

После 2-го раунда картина становится значительно яснее и советы секунданта имеют более психологический характер. Необходимо воодушевлять тхэквондиста, мобилизовывать его волю. При равной степени усталости победит тот из тхэквондистов, кто сумеет мобилизоваться, преодолеть трудности и усталость. Помимо этого, секундант обязан умело использовать минутный перерыв, чтобы максимально восстановить спортсмена с помощью ряда средств и приемов: обмахивания полотенцем, обрызгивания водой, различных холодовых процедур, содействия гипервентиляции тхэквондиста, применения нашатырного спирта, небольших доз фруктового сока. В случае надобности секундант должен устранить мелкие травмы и использовать различные приемы массажа.

В условиях непосредственной подготовки тхэквондиста к выступлениям в ответственных соревнованиях особенно возрастает значение организации правильного воздействия всех членов команды на его психическое состояние, мотивацию, процессы нервно-психического восстановления.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми членами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных тхэквондистов, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику, должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины, ответственности за спортивное поведение и результаты выступления на даянге и т. д.

Вся группа обязана следить за выступлением каждого спортсмена, участвовать в корректном обсуждении его успехов и неудач на даянге; наиболее спокойные, уравновешенные тхэквондисты должны «опекать» и положительно влиять на наиболее тревожных и внушаемых спортсменов. Следует учитывать взаимоотношения и взаимное влияние членов команды при расселении в гостинице, стараясь организовать группы так, чтобы лидером в команде был спортсмен с положительной жизненной позицией и социальными мотивационными установками. Коллектив, как и сам тренер, должен очень объективно и рассудительно относиться к выигравшим и проигравшим спортсменам: не превозносить победителей и не травмировать психику побежденных тхэквондистов упреками и оскорблениями.

Оптимизации общей психологической атмосферы в команде способствуют общие социально-терапевтические беседы со всей командой, эмоционально неустойчивыми тхэквондистами. Такие беседы регулируют ответственность за выступление, его мотивы, улучшают взаимоотношения. При этом недопустимы какие-либо жесткие требования обязательных достижений, победы в боях любой ценой и угрозы в случае возможного неуспеха.

Очень важна правильная организация свободного времени в период соревнований (после боев, в свободные дни), которое желательно заполнить общими развлекательными

мероприятиями, отвлекающими спортсменов от соревнований и дающими отдых нервной системе. В этих мероприятиях (прогулки, интеллектуальные игры, музыкальные выступления и др.) должны активно участвовать неформальные лидеры команды, повышающие ее общий эмоциональный настрой. Однако малоcontactным, замкнутым спортсменам следует дать возможность использовать отдых по собственному желанию и не навязывать общей программы.

Во всех случаях, используя «социальное воздействие», тренер обязан исходить из знания психологической структуры коллектива, особенностей межличностных отношений и группировок в нем, статуса, роли всех членов команды и их индивидуально-психических особенностей.

## **7.4. Общая методика обучения отдельному удару**

Техника ударов ногами достаточно сложна и требует серьезного теоретического и практического изучения. Общую методику обучения отдельным ударам можно разделить на несколько взаимосвязанных этапов. Соответственно этим этапам обучения происходит формирование двигательных навыков отдельных ударов. На начальном этапе обучения необходимо ознакомиться с отдельным видом удара, создать общее представление об основной структуре движений, характере выполнения, изучить удар поэлементно и в то же время иметь четкое представление об ударе как о целостном двигательном акте. Разделение удара на элементы поможет усилить представление о значимости отдельных деталей удара.

Прежде чем приступать ко второму этапу обучения – разучиванию удара, – рекомендуем ознакомиться с общей структурой техники выполнения отдельных видов удара. Это описание дано ранее в тексте.

Разучивание удара происходит с использованием некоторых методических приемов. Во-первых, необходимо создать мысленное представление о каждом элементе, который входит в структуру выполняемого удара. Во-вторых, нужно изучить технику выполнения отдельного удара поэлементно. В-третьих, следует выполнять в медленном темпе каждый элемент удара, для того чтобы правильно освоить и закрепить образование навыка выполнения отдельных составляющих удара.

Время на поэлементное изучение отдельного удара зависит от его сложности и индивидуальной быстроты обучения. Но оно не должно быть длительным, так как может возникнуть разрыв в представлении об ударе как о целостном двигательном акте. В-четвертых, удар выполняется целиком вначале медленно, а затем, постепенно увеличивая темп, приближенно к боевым условиям. Многократно повторяя удар, вначале в замедленном темпе, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех элементах, а затем все увеличивая темп, вы добьетесь закрепления двигательного навыка путем многократных повторений.

Для проверки правильности выполнения ударов ногами рекомендуем наблюдать за выполнением в зеркале. На первых двух этапах формирования двигательного навыка происходит становление основной структуры выполнения ударов ногами, которая в дальнейшем совершенствуется и закрепляется, поэтому очень важно с самого начала обучения создать правильное представление о структуре выполнения ударов ногами. Но способность правильно выполнять изучаемый удар еще не означает, что вы овладели двигательным навыком.

Третий этап обучения – это закрепление навыка за счет систематических повторных выполнений, в которых постепенно и приобретаются свобода, экономичность и скорость

движений. Постепенно темп выполнения приближается к боевому. Лучшей формой проведения упражнений для закрепления навыков является работа в паре с партнером.

И четвертый этап – это совершенствование приобретенного двигательного навыка, но переходить к нему можно только после прочного освоения технических приемов выполнения ударов ногами.

После всего вышеописанного можно сделать следующий вывод: на первом этапе происходит ознакомление с отдельным видом удара; на втором – овладение основной структурой движений; на третьем – автоматизация навыка; а на четвертом достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка, происходит возрастание фонда стереотипов двигательных навыков. Но вместе с тем постепенное развитие и совершенствование навыка при обучении отдельному виду ударов ногами происходит не изолированно, по вышеуказанным этапам. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, так как в ней есть повторения, изменение ритма и другие варианты выполнения. В закреплении уже имеются все элементы совершенствования, продолжается автоматизация навыков. Но также происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали, обнаруживаются новые стороны техники и тактики. Таким образом, на более поздних этапах обучения вы все равно будете сталкиваться и с разучиванием, и с овладением структурой движений, присущих первой стадии образования двигательного навыка при изучении отдельных ударов ногами.

Данная методика, разбитая на этапы, поможет быстрее овладеть техникой выполнения ударов ногами. От общей методики обучения отдельному удару в следующей главе мы переходим к конкретной методике изучения прямых ударов ногами, которая состоит из 6 последовательных этапов. Вначале мы рекомендуем, пользуясь этапами обучения, исходя из общей методики обучения отдельному удару, освоить правильное выполнение прямого удара и только потом переходить к конкретной методике изучения прямых ударов.

Процесс обучения прямым ударам условно можно разделить на следующие стадии: первая стадия – это овладение основной структурой движения; вторая стадия – это автоматизация навыка;

третья стадия – это приобретение способности к свободному и точному выполнению прямых ударов.

Для того чтобы легче было усвоить правильную динамику выполнения прямых ударов, каждый отдельный удар был разбит на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара. После того как вы изучили правильное выполнение отдельных фаз прямого удара, переходите к отработке прямых ударов в целом.

### **Методика отработки ударов ногами при групповых занятиях**

Методику отработки ударов ногами во время групповых занятий можно условно разделить на следующие составляющие:

1. Тренировка техники ударов ногами в парах.
2. Тренировка техники ударов ногами при движении вперед.
3. Тренировка техники ударов ногами при движении по кругу.
4. Отработка техники ударов ногами перед зеркалом.
5. Отработка техники ударов ногами на лапах.
6. Отработка ударов ногами на мешке.
7. Отработка боевых действий на мешке.

## 1. Тренировка ударов ногами в парах

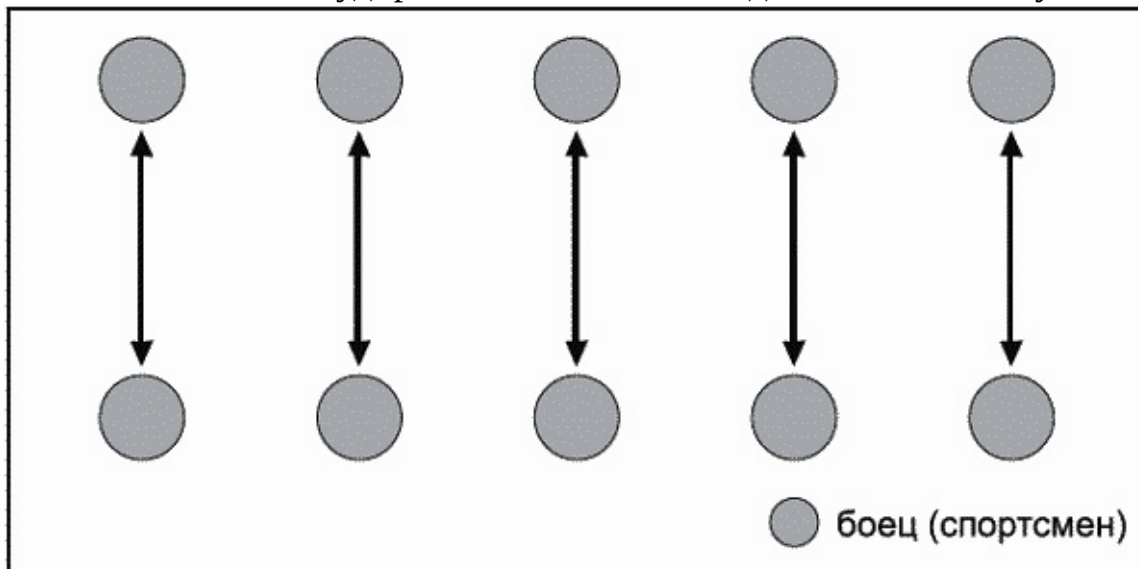
Данная тренировка начинается с построения. Эффективней всего использовать развернутый строй по два человека, лицом друг к другу.

Отработка в паре с партнером выполняется на месте.

При проведении групповых занятий руководствуются двумя способами отработки техники ударов ногами:

а) 1-й способ – поочередное выполнение ударов ногами;

б) 2-й способ – выполнение ударов ногами по команде или по сигналу.



Ограничивая действия бойца, данная методика тренировки позволит развить активность при выполнении действий в пределах ограничений относительно партнера, даст возможность концентрировать мысли на точной и правильной технике выполнения ударов ногами.

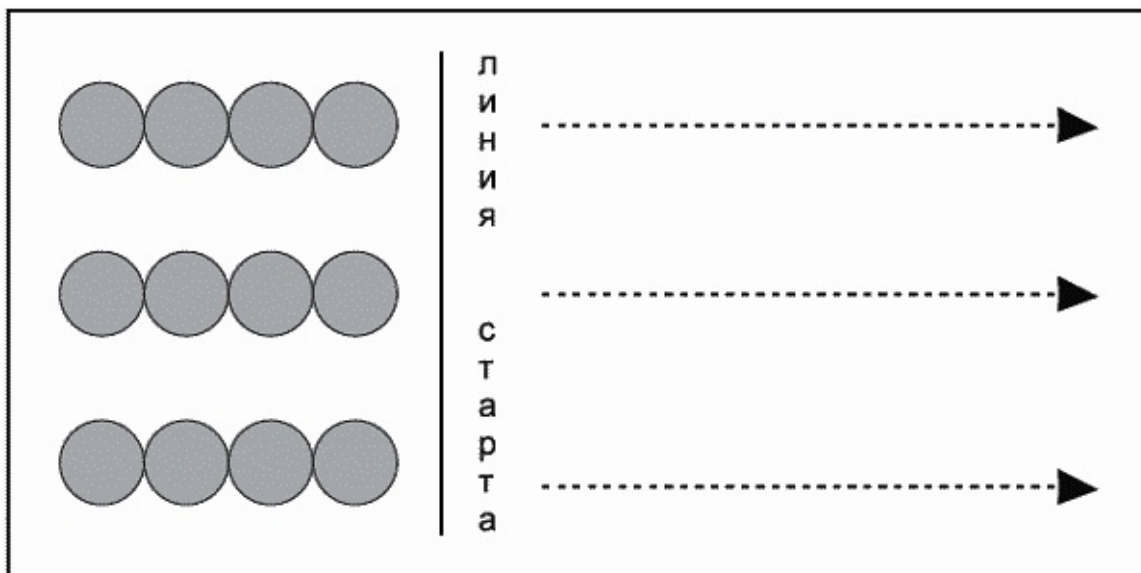
Парная тренировка лицом друг к другу поможет в равной мере отработать удары ногами как правой, так и левой ногой, не только овладеть самой техникой, но и развить чувство движения, точность выбора дистанции, умение предварительно оценивать и предвидеть ситуацию.

Два спортсмена, стоя в паре лицом друг к другу, двигаются вперед, назад или зигзагообразно. Партнеры меняются с целью адаптации к различным противникам. Для развития адаптации следует менять высоту ударов от низкого до высокого уровня, а также интенсивность, начиная отработку ударов с медленного выполнения, постепенно наращивая скорость и амплитуду движений. Для улучшения точности и скорости ударов ногами начинают с одиночных ударов и затем выполняют комбинации из ударов ногами.

## 2. Тренировка техники ударов ногами при движении вперед

Тренировка техники ударов ногами при движении вперед начинается с построения. Группа выстраивается перед стартовой линией в колонны по 2–4 человека. Применяя данную методику отработки ударов ногами, руководствуйтесь следующими способами:

а) удары ногами выполняются при движении по прямой линии;

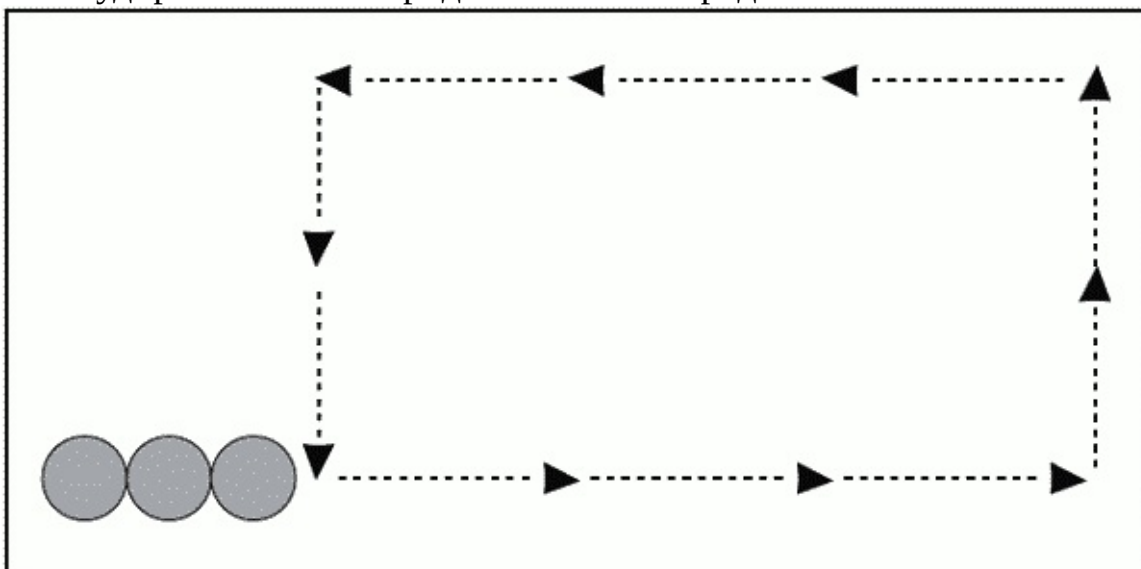


б) удары ногами выполняются в динамичном темпе, с продвижением вперед;

в) спокойное выполнение одиночных ударов и комбинированных движений при передвижении.

Отработка ударов ногами с применением данной методики поможет усовершенствовать двигательные качества бойца, его технический арсенал, способность выполнять движения по прямой линии, которые являются базовыми моделями атак и контратак во время поединков. Выполнение ударов ногами с продвижением вперед обеспечивает опыт в технике контратак. Удары могут выполняться после различных подготовительных действий в ответ на жест или команду ассистента. На начальном этапе обучения мы рекомендуем медленное выполнение одиночных ударов для отработки правильной и точной техники при продвижении вперед.

Для дальнейшего совершенствования техники практикуйте выполнение как одиночных ударов, так и комбинаций из ударов ногами в быстром темпе, следуя в колонне за партнерами через короткие интервалы времени. Быстрое и точное выполнение ударов с продвижением вперед или назад поможет совершенствовать и развивать ловкость, гибкость и силу. Построение в колонну по 4 человека и выполнение ударов в быстром темпе, один за другим, поможет улучшить координацию движений и быстроту реакции для своевременного выбора дистанции, развить чувство ритма и умение быстро перемещать центр тяжести. Примерная схема выполнения ударов ногами с продвижением вперед:



- а) движение вперед – медленное выполнение ударов; движение назад – выполнение ударов ногами на скорость;
- б) движение вперед – медленное выполнение ударов только одной ногой; движение назад – выполнение ударов с чередованием ног;
- в) быстрое выполнение ударов только одной ногой – движение вперед; движение назад – быстрое выполнение ударов с чередованием ног.

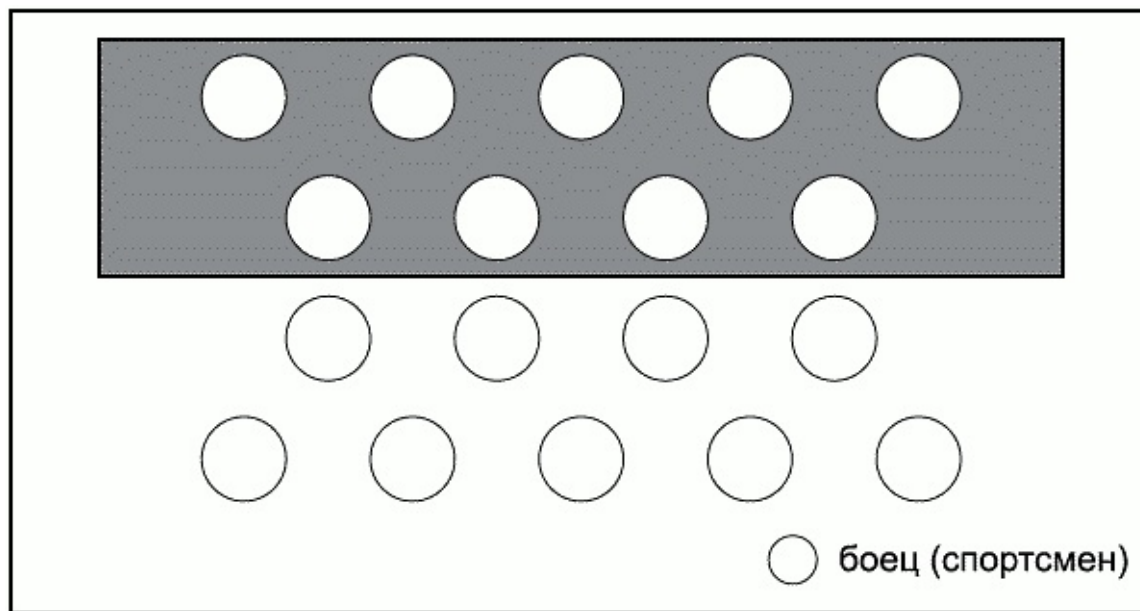
### 3. Тренировка техники ударов ногами при движении по кругу

Начинайте тренировку техники ударов ногами при движении по кругу с построения. Группа строится в колонну по 1 человеку и выполняет удары ногами при движении по кругу.

При отработке данной методики руководствуйтесь следующими рекомендациями:

- а) удары ногами отрабатываются при движении по кругу;
- б) соблюдается четкое сохранение условной дистанции;
- в) быстрое выполнение ударов ногами и комбинированных движений.

Основным правилом тренировки при движении по кругу является согласованность движений всей группы. Данная методика помогает варьировать движения не только по прямой линии, но и с ориентацией в пространстве, улучшает ловкость, точность и силу. Помогает развить до совершенства координацию движений, умение быстро перемещать центр тяжести, развить чувство ритма и, самое главное, умение сохранять короткую дистанцию в бою.



Отрабатывая удары ногами в группе с продвижением по кругу, вы научитесь при выполнении тактических действий занимать правильную позицию, которая достигается за счет правильного выполнения ударов ногами, умения регулировать дистанцию и быть адаптированным к любой ситуации.

Примерная схема отработки ударов ногами при движении по кругу:

- 1) медленное выполнение ударов ногами при движении вперед;
- 2) скоростное выполнение ударов при движении назад;
- 3) выполнение ударов только одной ногой с продвижением по кругу;
- 4) выполнение ударов с чередованием ног с продвижением по кругу;
- 5) выполнение ударов при построении лицом друг к другу при движении по кругу.

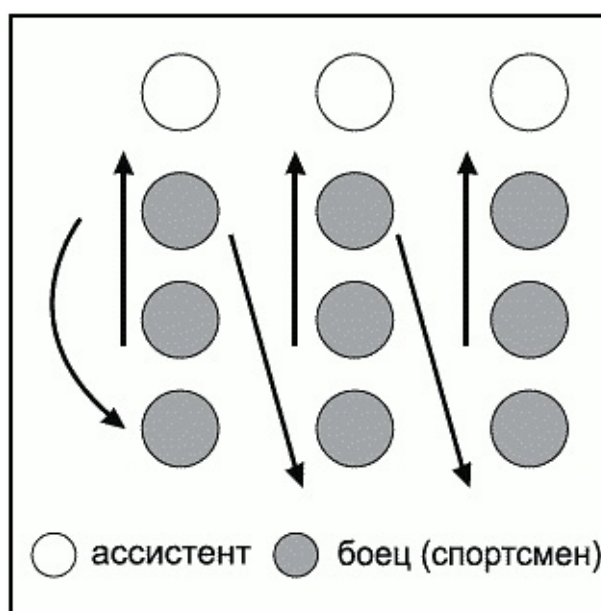
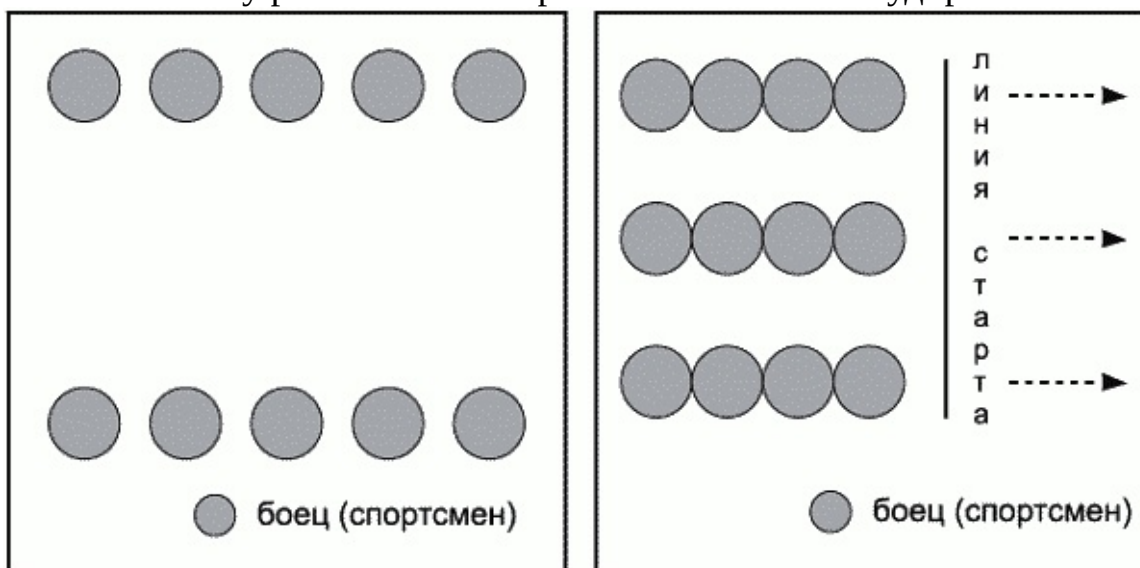
### 4. Тренировка ударов ногами перед зеркалом



Техника отработки ударов ногами перед зеркалом – один из самых эффективных способов исправления ошибок и недостатков в собственных движениях.

Тренировку можно проводить как индивидуально, так и группой.

Отработка техники ударов ногами перед зеркалом начинается с построения перед зеркалом на условной дистанции. В процессе отработки ударов ногами работа перед зеркалом позволяет не только чувствовать, но и видеть собственные движения, неправильность их выполнения, а также способствует исправлению ошибок в технике ударов, правильному представлению и регулированию движений. Отработка перед зеркалом способствует постепенному развитию мастерства в выполнении ударов ногами.



На мотивацию бойца оказывает влияние окружающая обстановка. Преподавателю необходимо стимулировать группу, объясняя и демонстрируя движения и их детали. Смысл тренировки перед зеркалом – в точной шлифовке деталей технического выполнения ударов ногами.

Примерная схема отработки ударов ногами перед зеркалом:

- 1) свободное выполнение ударов ногами сначала по фазам, затем удар на один счет;
- 2) выполнение ударов ногами по фазам по команде или по сигналу;
- 3) отработка ударов в сочетании с передвижениями;
- 4) отработка техники выполнения ударов на время или количество.



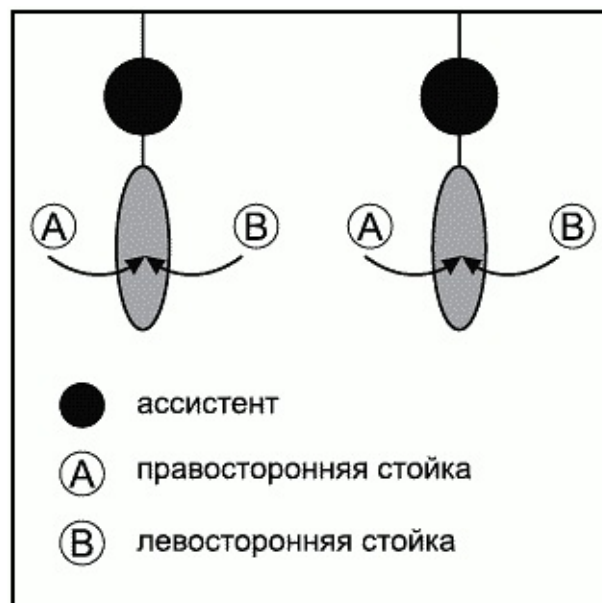
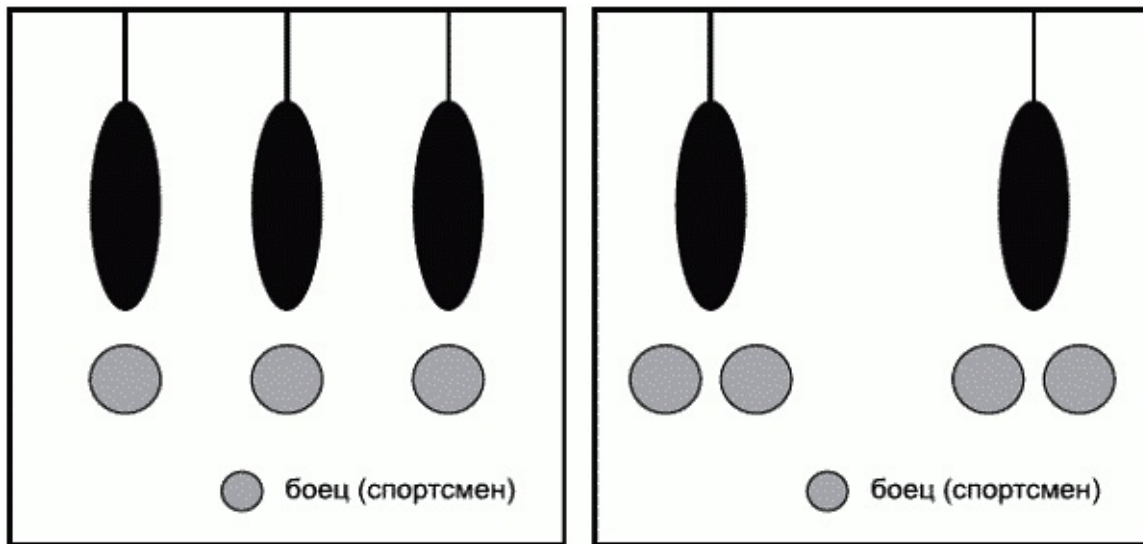
## 5. Отработка техники ударов ногами на лапах

Отработка техники ударов ногами на лапах начинается с построения. Возможны три варианта отработки:

- а) в парах лицом друг к другу;
- б) в колоннах по 2—4 человека перед стартовой линией с продвижением вперед;
- в) в колонне перед ассистентом с движением по кругу.

При отработке ударов по данной методике рекомендуем учитывать следующие моменты:

- 1) выполнение «прицельных» ударов;
- 2) попеременное выполнение;
- 3) выполнение на точность и скорость с изменением угла и высоты лап;
- 4) сознательное изменение угла наклона лап ассистентом при выполнении ударов ногами.



Основным предметом, оказывающим помощь во время тренировки ударов ногами, заменяя неподвижно стоящего партнера, является лапа. Она используется для улучшения атакующих техник бойца, быстрого нанесения ударов, точных и мощных атак. Можно реагировать на действия противника, выполняя движение как результат выбора соответствующей техники, сохраняя дистанцию в пределах досягаемости. Можно

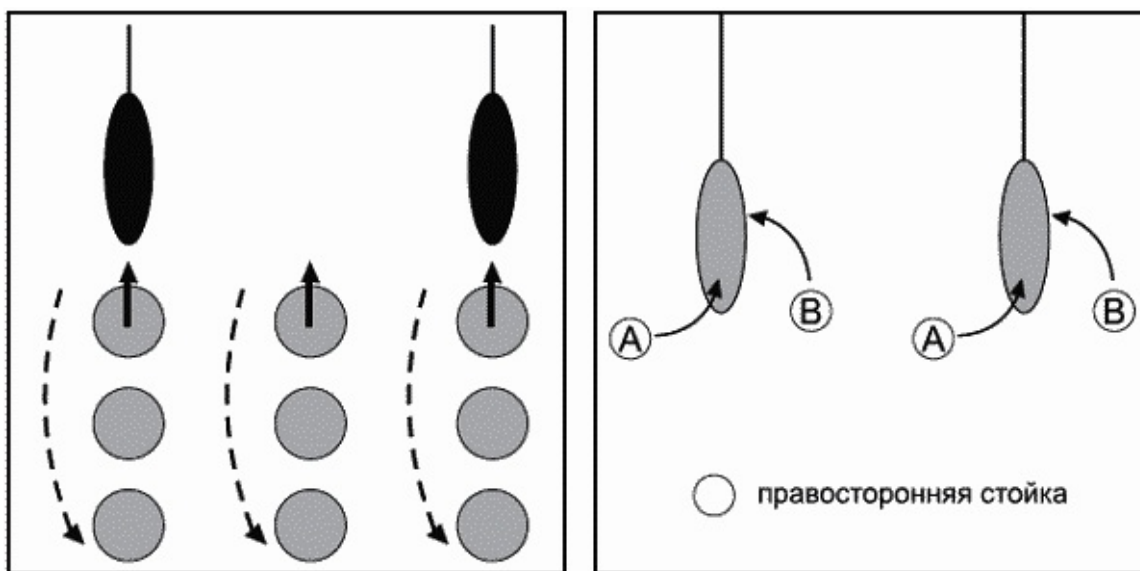
практиковать целевые атаки из разных положений и позиций. Для развития адаптации к различным ситуациям боя высоту ударов необходимо менять от низкого до высокого уровня. Для развития чувства дистанции необходимо тренировать удары ногами в различных положениях и на различной дистанции. Для улучшения точности и скорости ударов начинайте с одиночных ударов, затем, комбинируя их с шагами, развивайте технику выполнения боевых действий.

Данная методика отработки способствует эффективному повышению точности, силы и ловкости ударов, увеличивает скорость реакции на движение объекта путем тренировки внимательности и концентрации.

Основным правилом тренировки техники ударов ногами при помощи лап является согласованная работа двух человек. Ваш партнер должен следить за углом постановки лапы так, чтобы вы могли правильно отрабатывать технику ударов. Примерная схема отработки техники ударов ногами при помощи лап:

- 1) свободное попеременное выполнение ударов;
- 2) групповое выполнение по команде или сигналу;
- 3) движение вперед – медленное выполнение ударов, движение назад – скоростное выполнение;
- 4) исполнение перед ассистентом в колонне по 1 человеку при движении по кругу.

## 6. Отработка ударов ногами на мешке



Отработка техники ударов ногами на мешке начинается с построения. Возможны три варианта:

- 1) в колонне по 1 человеку перед мешком;
- 2) лицом друг к другу с обеих сторон мешка;
- 3) ассистент в центре держит мешок. Два бойца лицом друг к другу:
  - а) в правосторонней стойке;
  - б) в левосторонней стойке.

При отработке техники ударов ногами с помощью мешка используйте следующие способы:

- 1) выполнение техники разных ударов ногами по мешку;
- 2) укрепление опорной ноги при выполнении ударов ногами;
- 3) скоростная тренировка и развитие общей и специальной выносливости.

Среди разнообразных приспособлений, которые используют в ходе тренировок для

отработки ударов ногами, наиболее распространенными считаются лапы и мешок. Мешок используют с целью тренировки ударов на различной дистанции и под разными углами, сопоставимыми с обстановкой поединка. Отработка на мешке является одним из самых эффективных методов развития силы удара и выносливости бойца. Эти качества необходимы в спорте или в реальном поединке. Для развития силы удара необходимы упражнения с высокой нагрузкой и с полной концентрацией. Примерная схема отработки техники ударов ногами с помощью мешка:

- 1) выполнение ударов ногами по мешку при движении по кругу в колонне;
- 2) два бойца выполняют удары одновременно на количество и время;
- 3) выполнение ударов по мешку поочередно с установленной скоростью;
- 4) выполнение ударов ногами по мешку с грузом на ногах по схеме:
  - а) нижний уровень – один удар – пауза, два удара – пауза, три удара – пауза – и так до 10 ударов. Каждый удар должен выполняться с максимальным проявлением силы как правой, так и левой ногой;
  - б) средний уровень отработайте по той же схеме;
  - в) верхний уровень отработайте по той же схеме.

## **7. Отработка ударных действий на мешке**

Начинайте отработку техники ударов ногами на мешке в боевом режиме с построения. Используйте два варианта:

- 1) по одному бойцу перед мешком;
- 2) по два бойца перед мешком.

Во время отработки используйте следующие способы:

- 1) попеременные удары ногами в обороне и наступлении при раскачивании мешка;
- 2) выполнение атакующих ударов ногами под общий ритм в группах;
- 3) развитие физической силы и выносливости в боевой стойке.

Отработка ударов ногами на мешке способствует укреплению ударных поверхностей ног, развивает скорость и координацию движений, характерных для серийных ударов ногами, чувство дистанции, точность нанесения ударов.

Примерная схема отработки ударов ногами на мешке в режиме реального боя:

- 1) выполнение ударов ногами по мешку в среднем ритме 45 секунд, затем по команде ассистента выполнение ударов ногами в максимально скоростном режиме (взрывном) – 15 сек., и снова 45 сек. в среднем ритме, а потом 15 сек. во взрывном режиме. Отдых – 1 минута и затем – 2 раза по вышеописанной схеме;
- 2) выполнение ударов ногами с максимальным проявлением скоростно-силовых качеств со сменой дистанций и уровней нанесения ударов.

### **7.4.1. Типовые варианты отработки технико-тактических действий**

#### **7.4.1.1. Подготовительные упражнения для развития скорости и координации движений, характерных для серийных ударов ногами**



7.4.1.1. Высокое поднятие бедер (поочередно) правой и левой ног при движении вперед в быстром темпе





7.4.1.2. Высокое поднимание бедра правой ноги при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.3. Высокое поднимание бедра левой ноги при движении вперед в быстром темпе

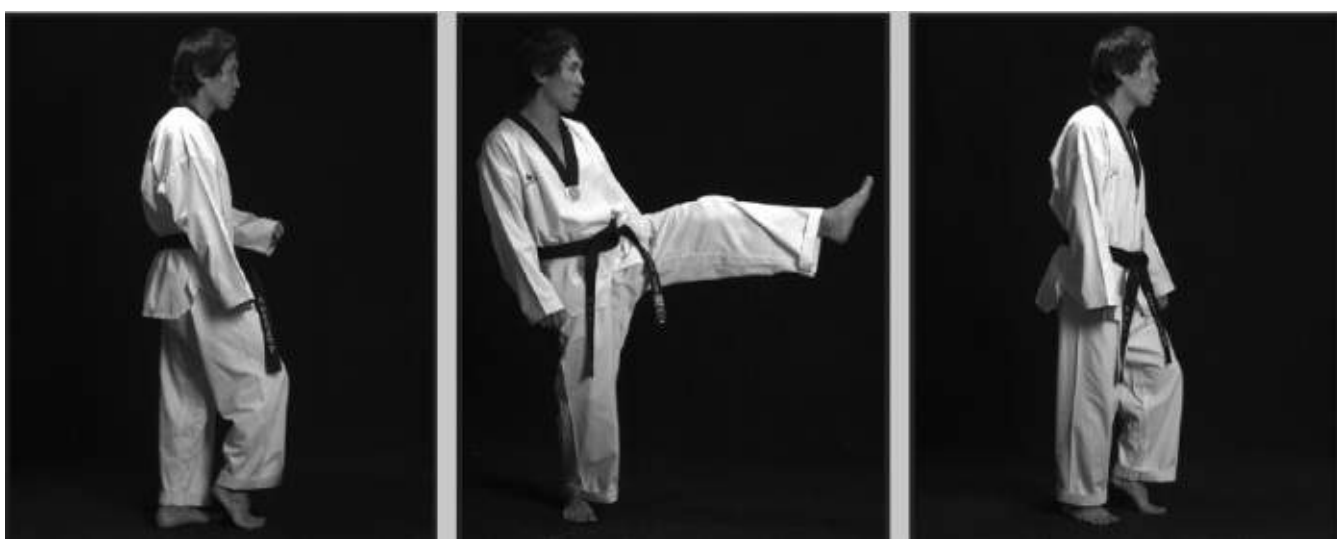


7.4.1.4. Высокое поднимание бедер (поочередно) правой, левой и снова правой ноги при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.5. Высокое поднимание бедер (поочередно) левой, правой и снова левой ноги при движении вперед в быстром темпе



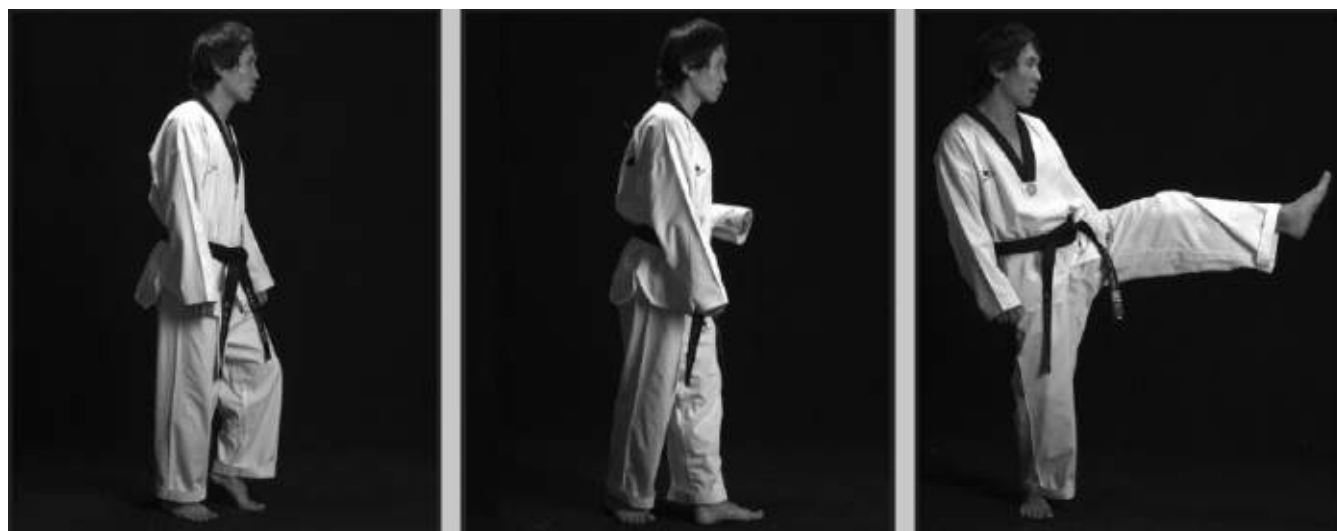


7.4.1.6. Имитация прямого удара (поочередно) правой и левой ногой при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.7. Имитация прямого удара правой ногой при движении вперед в быстром темпе

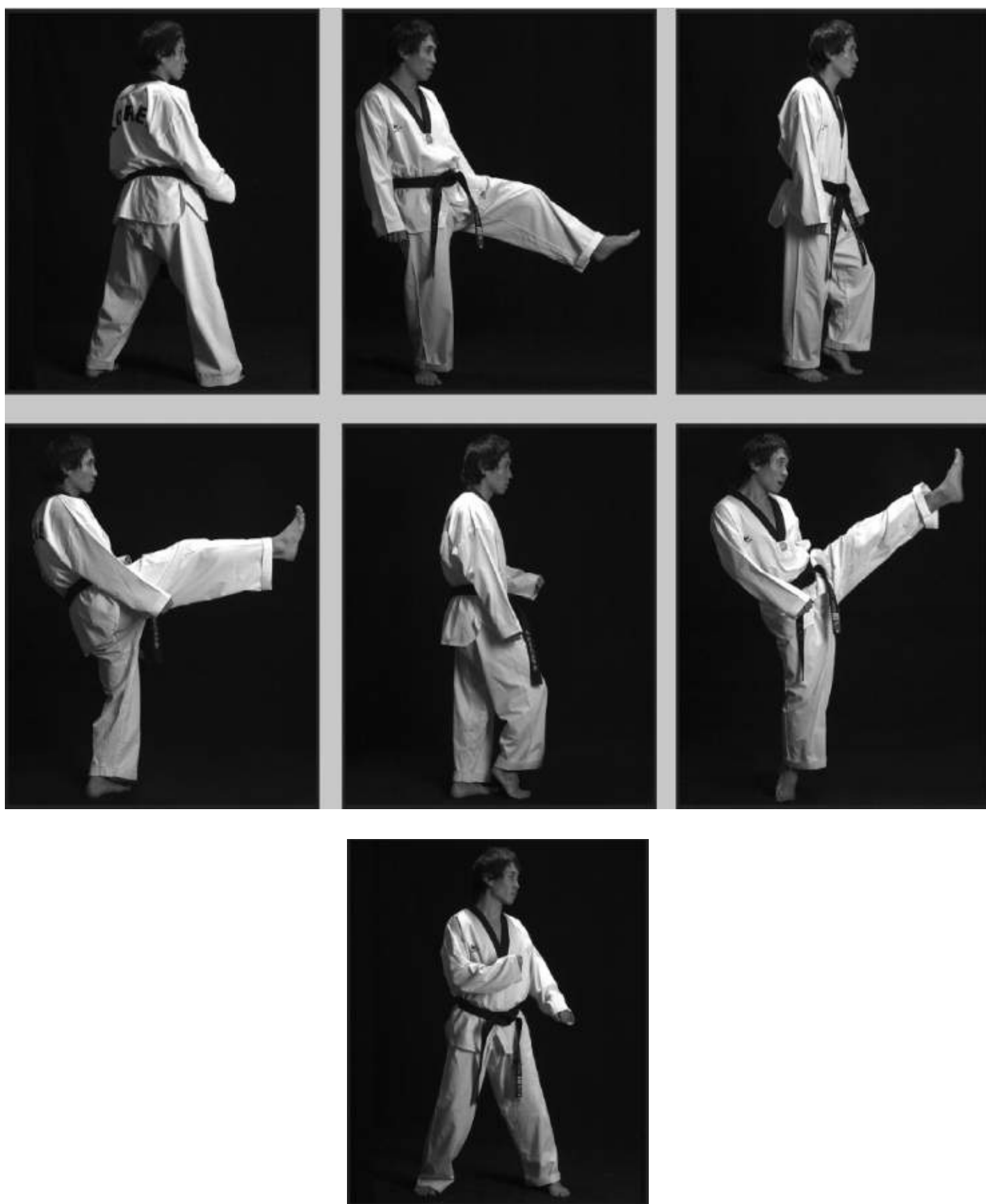




7.4.1.8. Имитация прямого удара левой ногой при движении вперед в быстром темпе



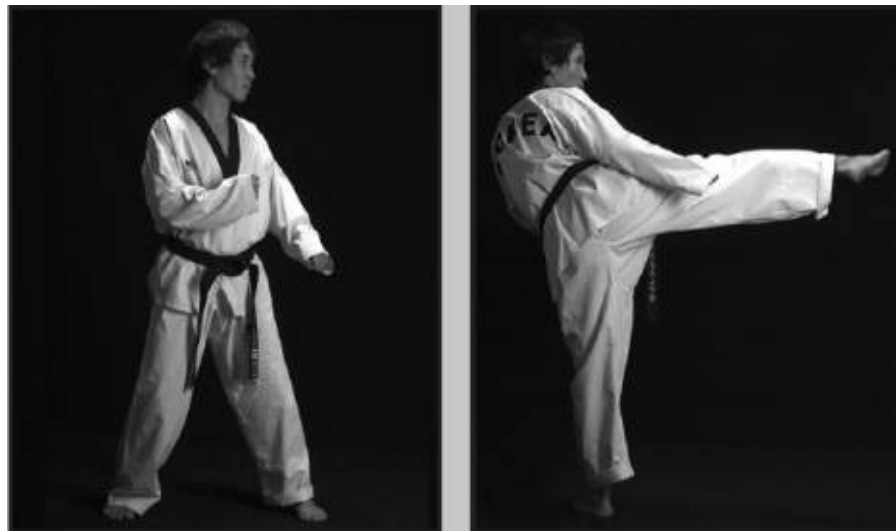
7.4.1.9. Имитация прямого удара (поочередно) правой в нижний уровень, левой в средний уровень и правой в верхний уровень при движении вперед в быстром темпе

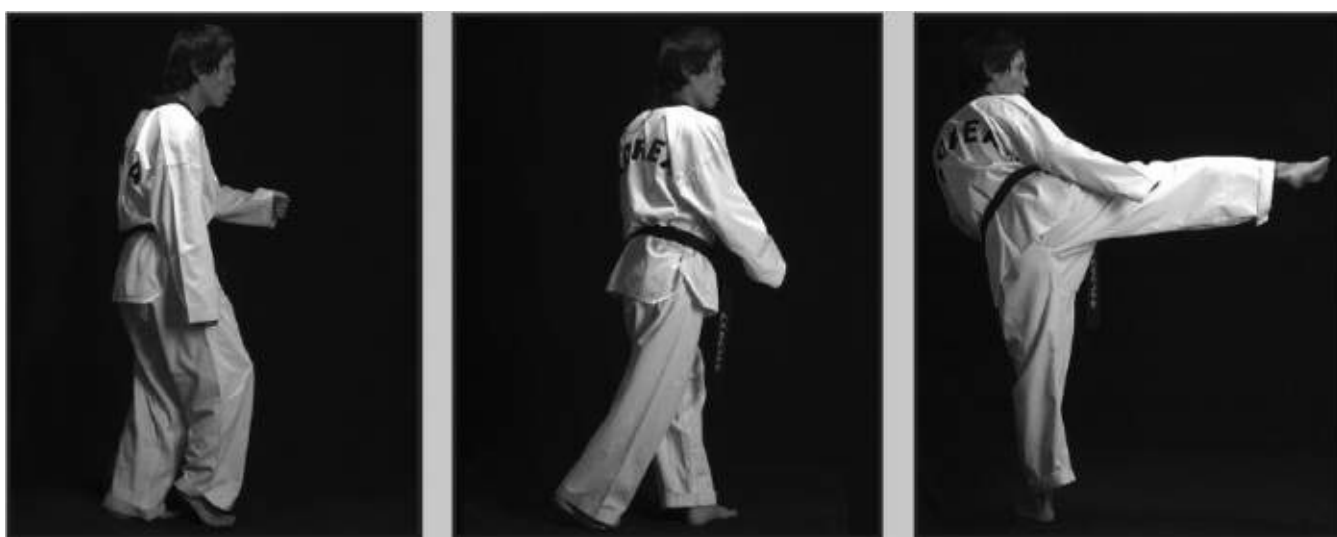


7.4.1.10. Имитация прямого удара (поочередно) левой в нижний уровень, правой в средний уровень и левой в верхний уровень при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.11. Имитация бокового удара сбоку (поочередно) правой и левой ногой при движении вперед в быстром темпе





7.4.1.12. Имитация бокового удара сбоку правой ногой при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.13. Имитация бокового удара сбоку левой ногой при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.14. Имитация бокового удара сбоку (поочередно) правой в нижний уровень, левой в средний уровень и правой в верхний уровень при движении вперед в быстром темпе



7.4.1.15. Имитация бокового удара сбоку (поочередно) левой в нижний уровень, правой в средний уровень и левой в верхний уровень при движении вперед в быстром темпе

**7.4.1.2. Варианты совершенствования базовых технико-тактических действий**



7.4.2.1. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов







7.4.2.2. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером в протекторах





7.4.2.3. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке





7.4.2.4. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе





7.4.2.5. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на протекторе





7.4.2.6. Отработка комбинации финт ближней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов



7.4.2.7. Отработка комбинации финт ближней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.8. Отработка комбинации финт ближней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером на протекторе







7.4.2.9. Отработка комбинации финт ближней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке



7.4.2.10. Отработка комбинации финт ближней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.11. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов





7.4.2.12. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.13. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером на протекторе



7.4.2.14. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке





7.4.2.15. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.16. Отработка комбинации скачок вперед, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протектора



7.4.2.17. Отработка комбинации скачок вперед, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.18. Отработка комбинации скачок вперед, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке



7.4.2.19. Отработка комбинации скачок вперед, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе





7.4.2.20. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов



7.4.2.21. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.22. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.23. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке



7.4.2.24. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.25. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером без протекторов



7.4.2.26. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером в протекторах



7.4.2.27. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером на подушке





7.4.2.28. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером на лапе



7.4.2.29. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером без протекторов



7.4.2.30. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером в протекторах



7.4.2.31. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером на лапе



7.4.2.32. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней в туловище, боковой сбоку дальней в голову в паре с партнером на подушке



7.4.2.33. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов



7.4.2.34. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.35. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке





7.4.2.36. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на протекторе



7.4.2.37. Отработка комбинации боковой сбоку ближней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.38. Отработка комбинации подскок вперед, финт ближней со скользящим шагом, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером без протекторов



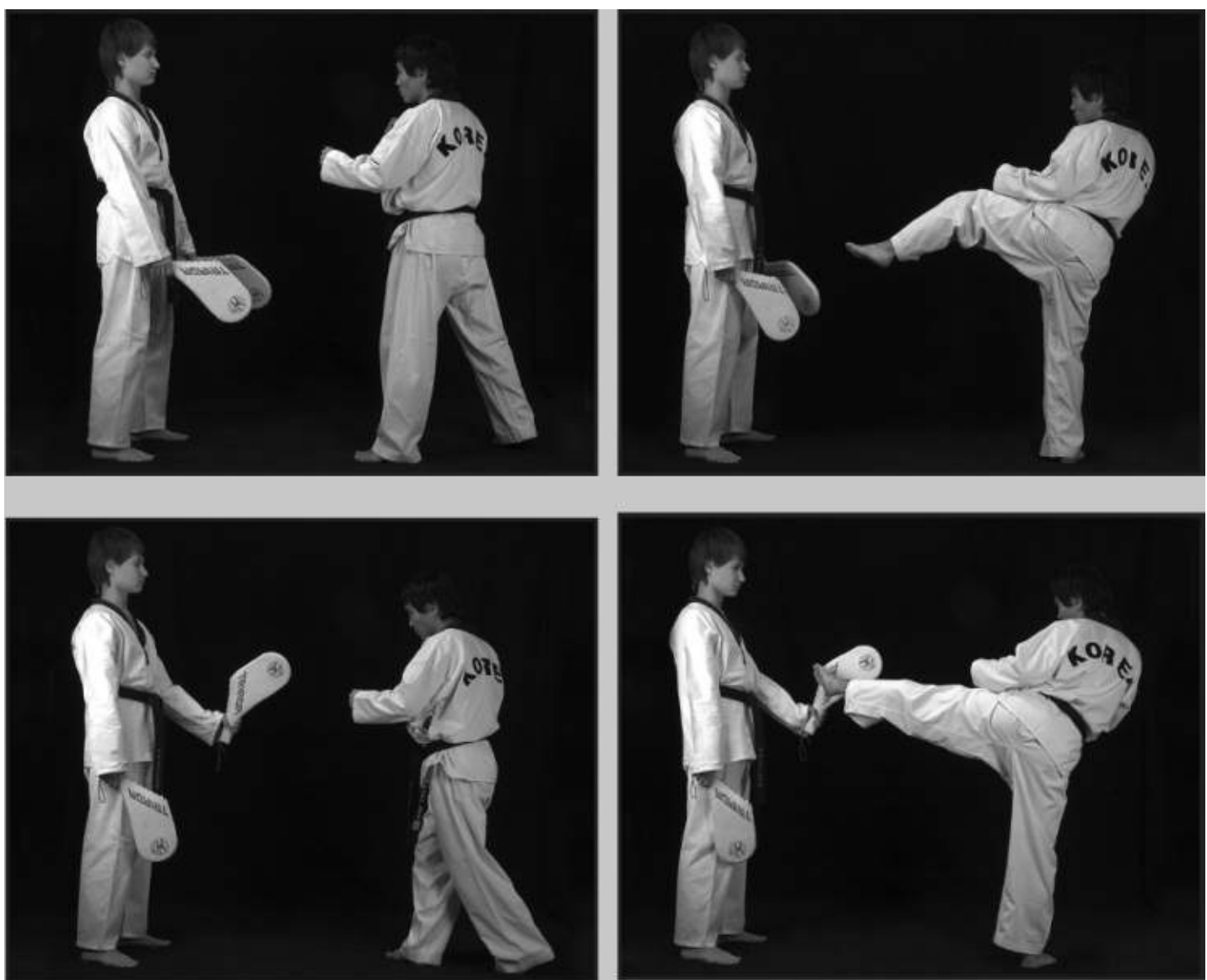
7.4.2.39. Отработка комбинации подскок вперед, финт ближней со скользящим шагом, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.40. Отработка комбинации подскок вперед, финт ближней со скользящим шагом, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером на протекторе



7.4.2.41. Отработка комбинации подскок вперед, финт ближней со скользящим шагом, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером на подушке



7.4.2.42. Отработка комбинации подскок вперед, финт ближней со скользящим шагом, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером на лапе



7.4.2.43. Отработка комбинации скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку ближней в паре с партнером без протекторов





7.4.2.44. Отработка комбинации скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку ближней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.45. Отработка комбинации скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку ближней в паре с партнером на подушке



7.4.2.46. Отработка комбинации скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку ближней в паре с партнером на протекторе



7.4.2.47. Отработка комбинации скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней, боковой сбоку ближней в паре с партнером на лапе



7.4.2.48. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером без протекторов



7.4.2.49. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером в протекторах



7.4.2.50. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером на подушке



7.4.2.51. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером на протекторе





7.4.2.52. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, скрестный шаг вперед, боковой сбоку ближней в паре с партнером на лапе





7.4.2.53. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, задний обратный в паре с партнером без протекторов



7.4.2.54. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, задний обратный в паре с партнером в протекторах



7.4.2.55. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, задний обратный в паре с партнером на подушках





7.4.2.56. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, задний обратный в паре с партнером на протекторе



7.4.2.57. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, задний обратный в паре с партнером на лапе



7.4.2.58. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, задний обратный в паре с партнером без протекторов





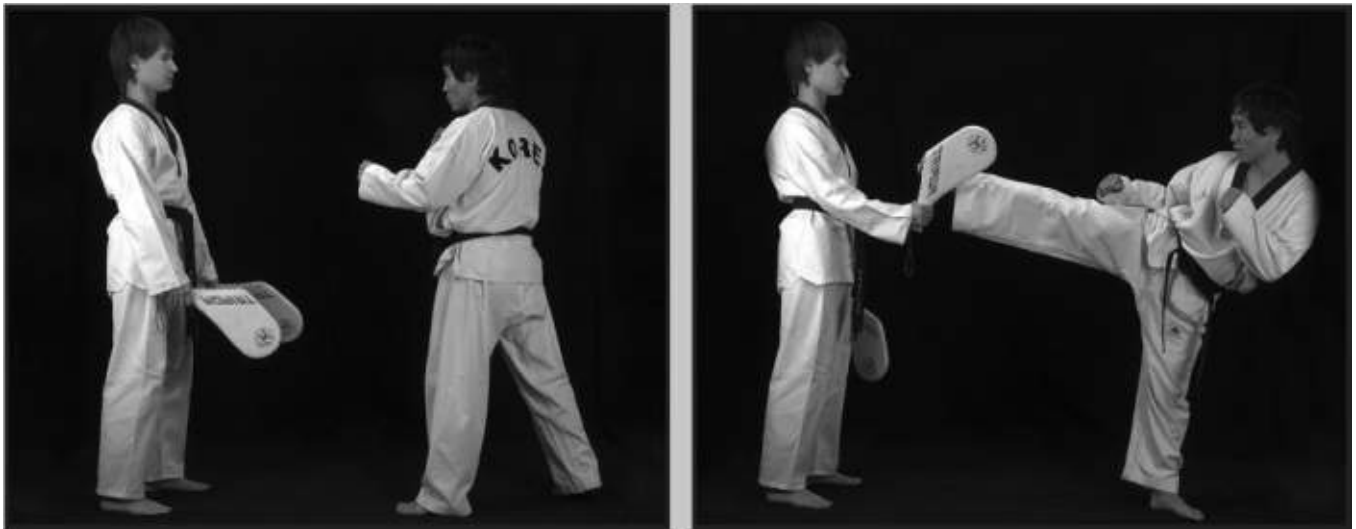
7.4.2.59. Отработка комбинации боковой сбоку дальной, задний обратный в паре с партнером в протекторах



7.4.2.60. Отработка комбинации боковой сбоку дальной, задний обратный в паре с партнером на подушке

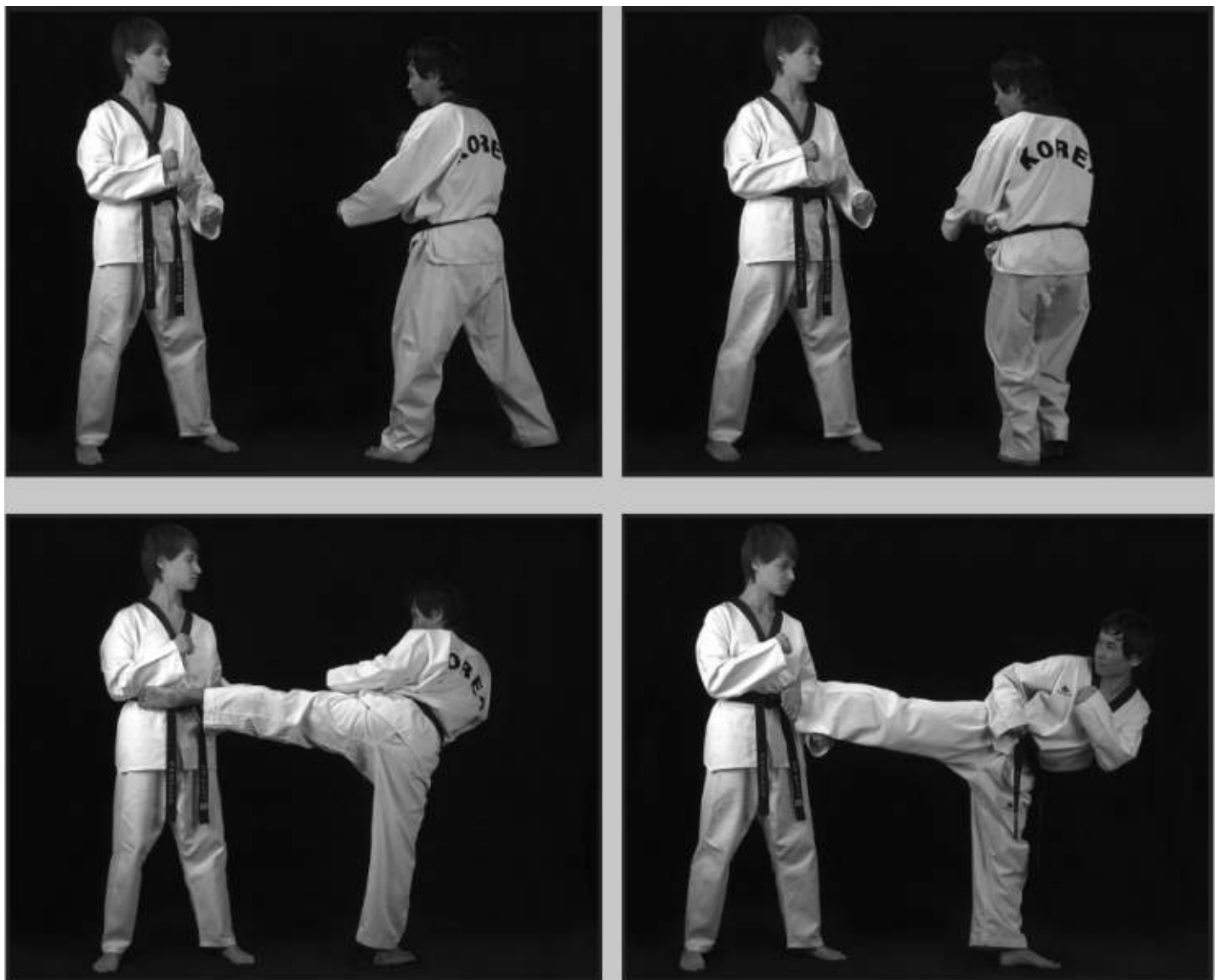


7.4.2.61. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, задний обратный в паре с партнером на протекторе





7.4.2.62. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, задний обратный в паре с партнером на лапе



7.4.2.63. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, задний обратный в паре с партнером без протекторов





7.4.2.64. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, задний обратный в паре с партнером в протекторах



7.4.2.65. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, задний обратный в паре с партнером на подушке



7.4.2.66. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, задний обратный в паре с партнером на протекторе



7.4.2.67. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, задний обратный в паре с партнером на лапе



7.4.2.68. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером без протекторов



7.4.2.69. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером в протекторах



7.4.2.70. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером на подушке



7.4.2.71. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером на протекторе





7.4.2.72. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером на лапе



7.4.2.73. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, подшаг, задний обратный в паре с партнером без протекторов



7.4.2.74. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, подшаг, задний обратный в паре с партнером в протекторах



7.4.2.75. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, подшаг, задний обратный в паре с партнером на подушке



7.4.2.76. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, подшаг, задний обратный в паре с партнером на протекторе



7.4.2.77. Отработка комбинации финт дальней со скользящим шагом, подшаг, задний обратный в паре с партнером на лапе



7.4.2.78. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером без протекторов



7.4.2.79. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером в протекторах





7.4.2.80. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером на подушке



7.4.2.81. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером на протекторе



7.4.2.82. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, задний обратный в паре с партнером на лапе



7.4.2.83. Отработка комбинации финт дальней со скольжением вперед, обратный круговой в паре с партнером без протекторов





7.4.2.84. Отработка комбинации финт дальней со скольжением вперед, обратный круговой в паре с партнером в протекторах



7.4.2.85. Отработка комбинации финт дальней со скольжением вперед, обратный круговой в паре с партнером на лапе



7.4.2.86. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, обратный круговой в паре с партнером без протекторов



7.4.2.87. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, обратный круговой в паре с партнером в протекторах



7.4.2.88. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, обратный круговой в паре с партнером на лапе

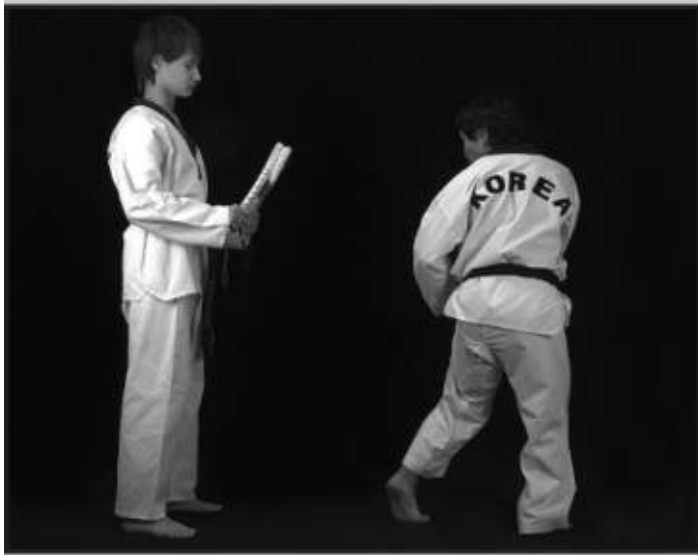




7.4.2.89. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, подшаг, обратный круговой в паре с партнером без протекторов



7.4.2.90. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, подшаг, обратный круговой в паре с партнером в протекторах



7.4.2.91. Отработка комбинации боковой сбоку дальней, подшаг, обратный круговой в паре с партнером на лапе



7.4.2.92. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, обратный круговой в паре с партнером без протектора



7.4.2.93. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, обратный круговой в паре с партнером в протекторах



7.4.2.94. Отработка комбинации подскок вперед, боковой сбоку ближней, подшаг, обратный круговой в паре с партнером на лапе



7.4.2.95. Отработка комбинации скачок назад от бокового сбоку дальней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов





7.4.2.96. Отработка комбинации скачок назад от заднего прямого, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов



7.4.2.97. Отработка комбинации скачок назад от бокового прямого ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов





7.4.2.98. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке





7.4.2.99. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней в паре с партнером на протекторе



7.4.2.100. Отработка комбинации скачок назад, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.101. Отработка комбинации скачок назад, скачок назад, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов



7.4.2.102. Отработка комбинации скрестный шаг назад ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на подушке





7.4.2.103. Отработка комбинации скрестный шаг назад ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на протекторе



неправильный возврат  
в стойку после удара

7.4.2.104. Скрестный шаг назад ближней, боковой сбоку дальней

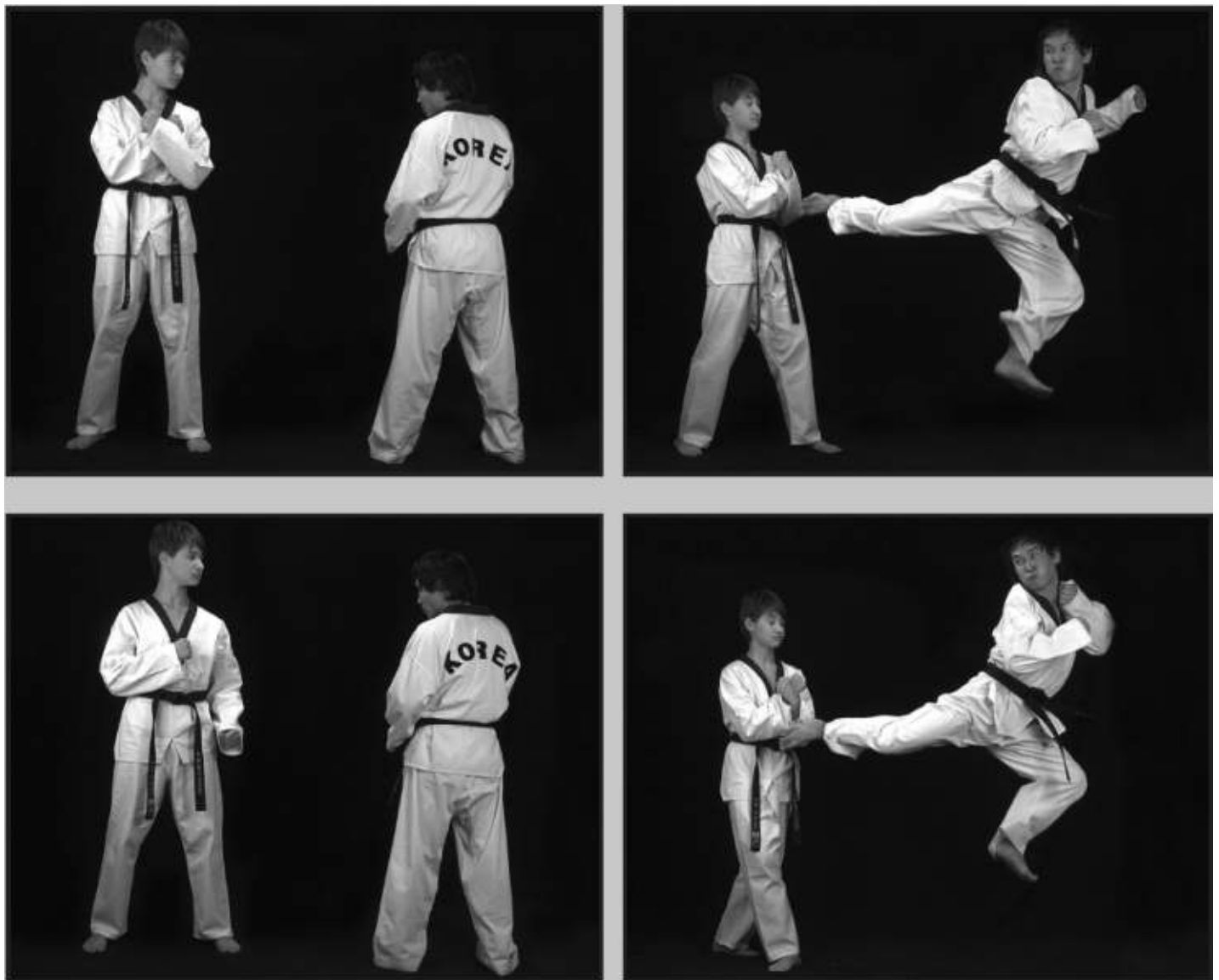


7.4.2.105. Отработка комбинации скрестный шаг назад ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером без протекторов





7.4.2.106. Отработка комбинации скрестный шаг назад ближней, боковой сбоку дальней в паре с партнером на лапе



7.4.2.107. Отработка заднего обратного удара прыжком в качестве встречного в паре с партнером без протекторов



7.4.2.108. Отработка заднего обратного удара прыжком в качестве встречного в паре с партнером без протекторов







7.4.2.109. Отработка заднего обратного удара прыжком в качестве встречного в паре с партнером без протекторов



7.4.2.110. Отработка заднего обратного удара прыжком в качестве встречного в паре с партнером без протекторов



7.4.2.111. Отработка комбинации скачок назад, задний обратный удар прыжком в паре с партнером без протекторов



7.4.2.112. Отработка заднего обратного удара прыжком в качестве встречного в паре с партнером на подушке



7.4.2.113. Отработка заднего обратного удара прыжком в качестве встречного в паре с партнером на протекторе



7.4.2.114. Отработка обратного кругового удара в паре с партнером без протекторов



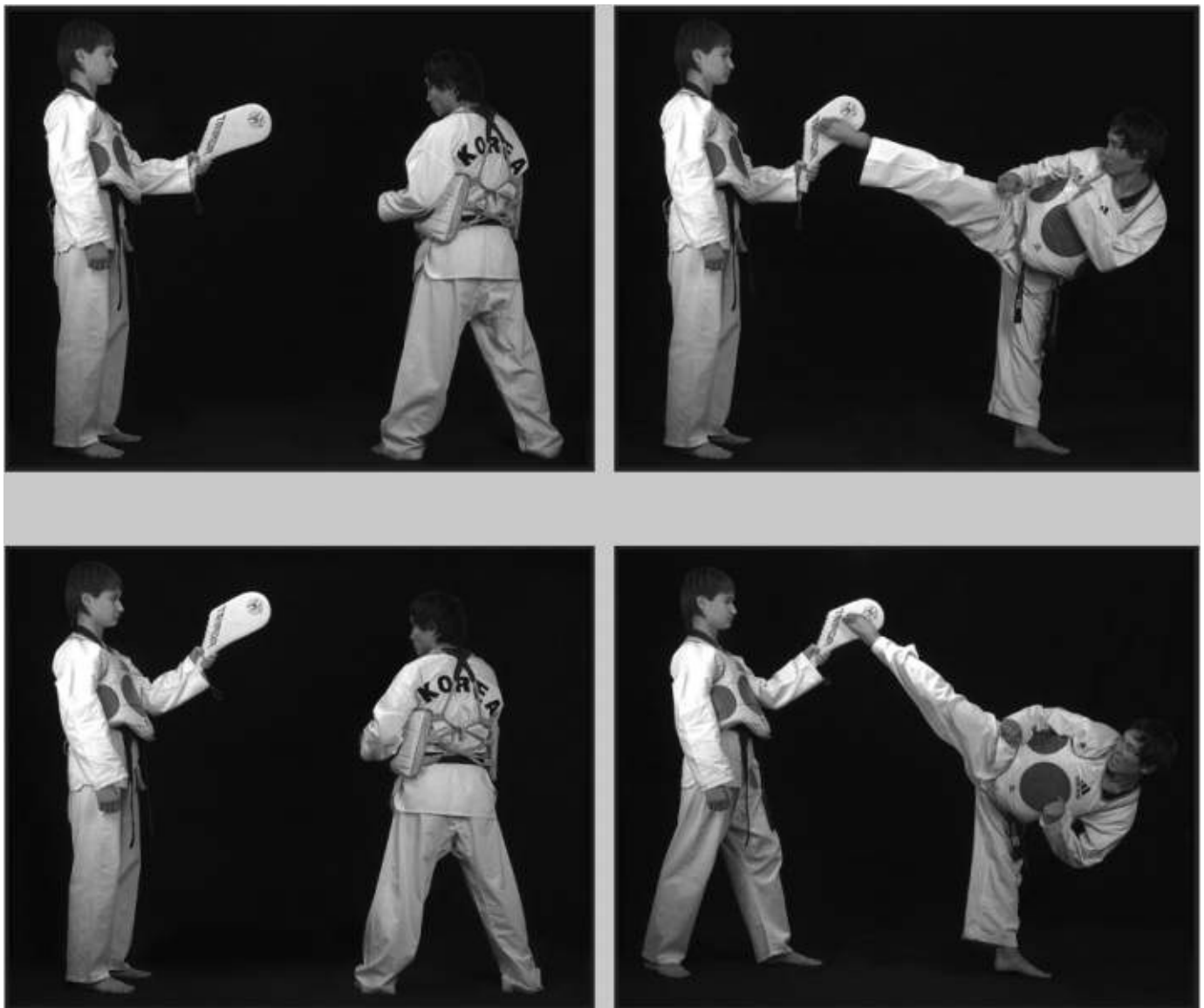
7.4.2.115. Отработка обратного кругового удара в паре с партнером без протекторов



7.4.2.116. Отработка обратного кругового удара в средний уровень в паре с партнером в протекторах



7.4.2.117. Отработка обратного кругового удара в верхний уровень в паре с партнером в протекторах



7.4.2.118. Отработка обратного кругового удара в паре с партнером на лапе

### Контрольные вопросы

1. Перечислить и вкратце охарактеризовать принципы обучения и тренировки.
2. Средства и методы технико-тактической подготовки в тхэквондо.

3. Формы организации занятий в единоборствах.
4. Методика проведения занятий с тхэквондистами на этапе начальной подготовки.
5. Методика проведения занятий с тхэквондистами на учебно-тренировочных этапах.
6. Методика проведения занятий с тхэквондистами на этапе спортивного совершенствования.
7. Методика проведения занятий с тхэквондистами на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Влияние соревновательных условий на направленность подготовки тхэквондистов.
9. Соревнования как средство оптимизации подготовки тхэквондистов.

## Глава 8. Педагогический контроль и коррекция технико-тактической подготовленности в тхэквондо

Важнейшую роль в обеспечении эффективного становления технико-тактического мастерства играет правильно поставленный педагогический контроль качества усвоения техники и тактики тхэквондо.

Если при планировании технико-тактической подготовки тхэквондиста необходимо учитывать содержание модели его пространственно-смысловой деятельности, то на «выходе» учебно-тренировочной деятельности необходимо предполагать соответствие контрольных требований по всем запланированным параметрам. В соответствии с этим требованием содержание педагогического контроля должно копировать планирование.

В связи с наличием в публикациях по педагогическому контролю различных терминов, необходимо в них определиться.

Так, под термином **«оперативный контроль»** следует понимать контролирующую деятельность в процессе обучения. Однако этот термин не в полной мере отображает суть деятельности, и его целесообразно понимать как **экспресс-контроль**.

Далее следует понятие **«этапный контроль»**. В данном случае зачастую имеется в виду контроль состояния функциональных качеств, особенно общефизических.

Для нужд процесса усвоения технико-тактического компонента **этапный** контроль играет важную роль как стимулятор к продолжению физкультурно-спортивной деятельности учащегося.

Можно под этим термином понимать и контроль технической подготовленности и состава технико-тактических комплексов учебного и соревновательного характера.

Основным средством педагогического контроля становления технико-тактических комплексов является **текущий контроль**.

Таким образом, целесообразно утвердиться в следующем перечне видов педагогического контроля становления технико-тактического мастерства:

- визуальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция техники в момент ее исполнения;
- инструментальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция с использованием тензодинамометрии;
- текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технико-тактического арсенала;
- итоговый контроль технико-тактической оснащенности в сумме соревнований и отставленная коррекция технико-тактического арсенала.

**Визуальный экспресс-контроль** техники в момент исполнения и ее экспресс-коррекция могут успешно осуществляться только при хорошем знании срединных пространственных моделей приемов атаки и защиты на основе знания биомеханических основ, на которых базируется классификация технических действий.

В процессе базового технического обучения (этап начальной подготовки) тренер, используя упражнения вначале в одиночном строю, затем попарно, имеет возможность визуально определять правильность выполнения основных двигательных структур по траектории ударов и защиты и индивидуально по ходу их устранять.

**Инструментальный экспресс-контроль** техники в момент исполнения и ее экспресс-коррекция могут осуществляться на основе данных, полученных с тензометрической платформы (Ю. А. Шулика, 1993) или с тензометрической стенки (А. А. Саликов, 1998).



Так, при проведении ударов, находясь на горизонтальной тензометрической платформе, можно получать динамические характеристики опорных усилий по осям X и Y, непосредственно их корректируя. Комплексное использование горизонтальной платформы и вертикальной тензометрической стенки позволит регистрировать взаимосвязь опорных и ударных характеристик.

Визуальный **этапный** контроль **технического** мастерства должен осуществляться в ходе квалификационных экзаменов на предмет присвоения технической категории.

В ходе приема технических нормативов проверяется весь объем знаний и умений, сформированных в течение определенного этапа обучения путем субъективной оценки (как в гимнастике) качества выполнения определенного количества приемов атаки и защиты (выполнил без ошибок, с незначительными ошибками, с грубыми ошибками, не выполнил).

Причем вначале контролю и коррекции подвергается формализованное выполнение ударов и защиты по пространственно-временным характеристикам, а затем адекватность целесообразного реагирования в условиях возникновения «непредвиденных», но типовых ситуаций.

Следует заметить, что объем контролируемой техники с самого начала обучения должен соответствовать модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности, чтобы обеспечить надежность соревновательных выступлений на предмет универсальности технико-тактического арсенала.

Более сложной проблемой является организация педагогического контроля на более поздних этапах подготовки, в ходе которых пытаются в основном контролировать специальную выносливость, специальную скорость, для чего необходимо использование специальных технических средств, что снижает реальность зарегистрированных показателей.

Визуальный **этапный** контроль **техничко-тактического** мастерства.

На учебно-тренировочных этапах, в процессе которых усваивается способность реализовывать изученные технические средства в различных ситуациях условного или соревновательного поединка, необходим контроль адекватности и своевременности использования изученных технических действий, не исключая и их технического качества. Такой контроль должен осуществляться в процессе всех вольных и соревновательных боев.

В связи с этим следует отметить факт отсутствия во всех имеющихся пособиях по тхэквондо разделов методики педагогического контроля становления технико-тактического мастерства.

До сих пор не рассматривался этот вопрос и в научных публикациях по тхэквондо.

Поэтому российским тхэквондистам предстоит пересмотреть методику педагогического контроля в пользу учета смыслового содержания деятельности учащихся, а не только контроля количественного проявления ударной и защитной техники.

Для организации учета вышперечисленных действий необходимо иметь соответствующую методику, в основе которой должен лежать перечень символов для регистрации технических действий и условий, в которых они проводятся, так как это делается в области спортивной борьбы («Борьба греко-римская», 1994; «Дзюдо: система и борьба», 2006).

С этой целью вначале надо усвоить состав результирующих показателей соревновательной деятельности в тхэквондо, что входит составной частью в модельную характеристику тхэквондиста (табл. 8.1). Она, по сути, является «путеводной звездой» для тренера в достижении его учениками оптимальных показателей по всем разделам техники и тактики тхэквондо.

Таблица 8.1

## Результурующие показатели технико-тактической модели в тхэквондо

№	Способность	Формула определения*
1	Положительная общая выигрышность в соревновании	$V = \frac{\sum \text{выигранных боев}}{\sum \text{выигр. и проигр.}}$
2	Положительная выигрышность по сумме баллов в бою	$V = \frac{\sum \text{выигранных баллов}}{\sum \text{выигр. и проигранных баллов}}$
3	Показатель ударной плотности (УП)	$УП = \frac{N \text{ попыток нанесения ударов}}{\text{число минут в боях}} / 20^{**}$
4	Соотношение атакующих, ответных и встречных ударов (Рудар)	$Рудар = \frac{\sum (R_i \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего оцененных ударов)}}$
5	Равноценность «ударности» ближней и дальней ногой	$Ртех = \frac{\sum (R_i \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
6	Количественный показатель эффективности (КОПЭ)	$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток ударов}}$
7	Эффективность маневренной защиты	$ЭМЗ = \frac{N \text{ удачных защит маневром}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
8	Эффективность контактной защиты	$ЭКЗ = \frac{N \text{ удачных отбивов}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
9	Способность выигрывать на всех дистанциях боя (по выигрышности в баллах)	$V_{дист.} = \frac{\sum (B_i \text{ на дистанции} \leq B \text{ сред.})}{x \text{-дистанций}}$
10	Способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной взаимной стоек	$V_{ст.} = \frac{\sum (R_i \text{ в баллах} \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
11	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$V_{рост.} = \frac{\sum (B_i \leq B_{ср.})}{3}$
12	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$V_{проп.} = \frac{\sum (B_i \leq B_{ср.})}{3}$
13	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	$V_{так.} = \frac{\sum (R_{B_i} \leq R_B)}{x \text{ (встречных стилей)}}$
14	Сохранять в экстремальных условиях***	
	• работоспособность и инициативность (в качестве x — показатель ударной плотности)	$A \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^{****}$
	• координированность (x — КОПЭ)	$КОПЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	• маневренную помехозащищенность (x — ЭМЗ и ЭКЗ)	$ЭМЗ (ЭКЗ) \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	• логичность мышления (x — ПКЭ — комбинационная эффективность)	$ПКЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
<p>При вычислении технико-тактических показателей оптимальным числом должна быть единица.</p> <p>* Оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель 1.0.</p> <p>** Максимальное число попыток нанесения ударов в минуту.</p> <p>*** Эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств.</p> <p>**** <math>x_1</math> — показатели в первой половине каждого раунда, <math>x_2</math> — во второй.</p>		

Однако среди перечисленных показателей отсутствуют показатели использования той или иной атакующей и защитной техники, что не позволяет в полной мере количественно

оценивать становление и управлять освоением всего объема самой техники.

**Обеспечение визуального контроля технико-тактической оснащенности** в процессе тренировочной и соревновательной деятельности можно осуществлять путем стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет отставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации.

Может использоваться и видеозапись, но впоследствии для документального фиксирования соревновательной деятельности необходимо эти видеозаписи переносить на бумагу, что требует дополнительного времени.

Есть другой путь – фиксирование технико-тактической деятельности с помощью переносного компьютера, программа которого позволяла бы не только линейно фиксировать технико-тактическую деятельность в символах, но и, соответственно, группировать ее в целях окончательной оценки тех или иных умений. Однако этот метод остается в области мечтаний, так же как и применительно к видам спортивной борьбы.

Результаты стенографирования суммируются и математически обрабатываются на предмет определения с помощью нижеследующих формул:

а) **показателя активности (ПА)**

$$ПА = (\text{число реальных атакующих попыток} / \text{сумма минут в схватках}) / 20 (\text{число реально возможных попыток за 1 минуту});$$

б) **количественного показателя эффективности (КОПЭ)**

$$КОПЭ = \text{число оцененных приемов} / \text{число реальных попыток};$$

в) **качественного показателя эффективности (КАПЭ)**

$$КАПЭ = n \text{ полученных баллов} / (m \text{ оцененных приемов}) \times (\text{оценка чистой победы});$$

г) **выигрышность (В)**

$$В = \text{сумма выигранных баллов} / \text{сумма выигранных и проигранных баллов};$$

Однако перечисленных показателей оказывается недостаточно.

Для более всесторонней оценки тхэквондиста необходимо учитывать и особенности использования им техники. В числе учитываемых аргументирующих технико-тактических показателей можно использовать следующие.

**Показатель технического разнообразия (ПТРА)**

В числителе формулы проставляется число используемых в бою приемов, представляющих различные классификационные группы, а в знаменателе – число всех классификационных групп. Если использовать данную формулу по предложенной в учебнике классификации, то можно определить техническое разнообразие атаки бойца:

$$ПТРА = (\text{всего используется ударов}) / (\text{всего групп ударов} - 5)$$

**Показатель технической разнонаправленности (ПТРН)** определяется по индивидуальной технико-тактической карте, в которой учитывается число баллов, заработанных за удары в четыре сектора (в левый верхний, правый верхний, левый средний, правый средний) (схема 8.1).

$ПТРН = \frac{\sum (R_i \leq R)}{R}$	где $\Sigma$ — сумма $R_i$ , не превышающих значения $R$ ; $R_i$ — сумма баллов в одном из четырёх направлений; $R$ — средняя арифметическая баллов для любого направления; $R$ — сумма баллов по четырём тактическим направлениям
--------------------------------------	---

### Показатель эффективности маневренной защиты

ПЭМЗ = число удачных защитных маневров / число попыток нанесения ударов;

### Показатель эффективности контактной защиты

ПЭКЗ = число удачных подставок, блоков и отбивов / число попыток нанесения ударов;

### Схема 8.1

## Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности тхэквондиста

Основные технические действия. Атака ногами	Секторы ударов и защиты по высоте	Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость								
		Секторы ударов и защиты от ударов по фронту								
		←	→	←	→	←	→	←	→	
	Верхний	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Средний									
	Верхний	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Средний									
*Каждая клетка заполняется штрихами или точками, предполагающими зачет удара (нокдаун отмечается галочкой).										

При желании и необходимости протокол можно расширить с включением в него таких параметров, как прямой, боковой удары и т. д.

В разделе защиты можно дифференцировать параметры маневренной и контактной защиты.

В результате фиксации таких параметров создается образная картина технико-тактической модели тхэквондиста в пространственно-смысловом и в количественном вариантах.

**На более поздних этапах подготовки можно использовать контроль становления индивидуального мастерства по ряду обобщенных показателей:**

а) определение способности выигрывать у противников различной длины тела:

$$P_{\text{рост}} = \frac{\sum (R_i \leq -R)}{R}$$

где  $\sum$  – сумма  $R_i$ , не превышающих значения  $-R$ ;

$R_i$  – сумма выигранных баллов при боях с противниками различной длины тела;

$-R$  – средняя арифметическая баллов для трех условий;

$R$  – сумма всех баллов;

б) определение способности выигрывать у противников использующих различные стили боя:

$$P_{\text{так.}} = \frac{\sum (V_i \leq -B)}{n}$$

где  $\sum$  – сумма  $V_i$ , не превышающих значения  $-B$ ;

$V_i$  – выигрышность в условиях классического стиля со стороны противника;

$-B$  – средняя выигрышность;

$n$  – число контролируемых стилей со стороны противников.

Только применение вышеперечисленного комплекта формул определения различных сторон технико-тактического мастерства даст возможность объективно оценивать технико-тактическое мастерство с возможностью эффективно корректировать его на предмет разнообразия, разнонаправленности, достаточности и надежности.

В погоне за сиюминутными результатами тренеры пытаются уже на ранних этапах подготовки сократить арсеналы приемов, довести выполнение ограниченного числа приемов до автоматизма, чтобы реализовать их в сложной соревновательной обстановке. Тут уж не до образовательного компонента.

В результате опроса специалистов (тренеров) выяснилось, что до сих пор большинство тренеров предпочитают доминирование физической подготовки на начальном этапе многолетней подготовки тхэквондистов, объясняя этот факт необходимостью наличия силы и скорости для ведения боя. В значительной степени этот факт можно объяснить отсутствием официально принятой модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности и, параллельно с ней, модели результирующих показателей в ударных единоборствах.

К сожалению, в учебной литературе по тхэквондо доминирует внимание к кондиционным показателям тхэквондистов, а не к их технико-тактическому багажу и способности реализовывать его в условиях боя.

Если регулярно вести учет технико-тактического мастерства тхэквондистов, можно иметь на каждого технико-тактическое досье, которое позволило бы количественно оценить его стоимость. Например, имея данные, полученные с использованием вышеприведенных формул, можно вычислить интегральный показатель технико-тактической успешности на соревнованиях различного ранга, в котором будут учтены и перечень техники, и эффективность ее использования:

$$f_{\text{техтак}} = \text{КОПЭ} + \text{ПКЭ} + \text{ПТР} + \text{ЭМЗ} + \text{ЭКЗ} + \text{В} \text{ и т. д.} / n$$

Именно этот интегральный показатель должен быть окончательным приговором при



определении претендентов на вхождение в состав сборных команд, а не показатели тестов на меру физической подготовленности по результатам кроссов и т. д.

Следует иметь в виду, что правильно организованный педагогический контроль позволяет осуществить комплекс организационных мероприятий, обеспечивающих не только оптимальное становление технико-тактического мастерства тхэквондистов высокого класса в соответствии с моделью соревновательной деятельности, но и сохранение контингента учащихся, включая новичков.

Так, например, если на этапе роста технико-тактического мастерства и функциональных качеств количественный и качественный педагогический контроль позволяет корректировать становление технико-тактического мастерства, а мотивировать и стимулировать к активной спортивной деятельности может квалификационная оценка в виде спортивных разрядов, то на этапе начальной подготовки необходима система контроля и оценки деятельности, исключая ситуативность противоборства

## **Контрольные вопросы**

1. Содержание визуального экспресс-контроля.
2. Содержание инструментального экспресс-контроля.
3. Содержание текущего педагогического контроля.
4. Содержание этапного педагогического контроля.
5. Символы для стенографирования ударной техники.
6. Символы для стенографирования маневренной защиты.
7. Символы для стенографирования контактной защиты.
8. Ведение стенографического протокола боя.
9. Определение ПА (плотности атаки).
10. Определение КОПЭ (количественный показатель эффективности).
11. Определение КАПЭ (качественный показатель эффективности).
12. Определение В (выигрышность).
13. Определение ПТРА (показатель технического разнообразия).
14. Определение ПТРН (показатель технической разнонаправленности).
15. Определение ПЭМЗ (показатель эффективности маневренной защиты).
16. Определение ПЭКЗ (показатель эффективности контактной защиты).
17. Содержание технико-тактической карты.
18. Определение интегрального технико-тактического показателя.

# **Часть четвертая. Методология многолетней функциональной подготовки в тхэквондо**

# Глава 9. Основы функционального обеспечения деятельности тхэквондиста

## 9.1. Матрица функциональных качеств тхэквондиста и поэтапные задачи их формирования

В предыдущих главах шел разговор о технике и тактике тхэквондо. Однако технические и тактические умения реализуются за счет использования функциональных возможностей организма, в состав которых входят:

- качество опорно-двигательного аппарата;
- качество питания мышц и мозга;
- качество переработки внешней и внутренней информации;
- качество управления скелетной мускулатурой (помимо степени ее обученности).

Таким образом, в ходе базовой технической подготовки параллельно происходит обучение и совершенствование всех функциональных структур организма.

После завершения этапа базовой технической подготовки начинается работа по обеспечению реализации технических умений в меняющихся статических, кинематических и динамических ситуациях поединка.

Постоянно увеличивающийся соревновательный компонент требует повышения требований к функциональным системам организма в виде повышения объема и интенсивности физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

С одной стороны, спортивная подготовка представляет собой процесс единовременной, параллельной технико-тактической, физической и психологической тренировки.

Тем не менее в целях углубленного познания каждого направления виды подготовки рассматриваются и отдельно.

С 70-х годов прошлого столетия в теории единоборств значительное место занимала проблема составления модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов.

Несмотря на то что результат на соревнованиях единоборца зависит от комплекса степени технико-тактической обученности и состояния всех обеспечивающих реализацию этой обученности функциональных систем организма, следует для упрощения восприятия вначале разграничить такие понятия, как:

- моделирование технико-тактической деятельности и модельные характеристики соревновательной деятельности;
- функциональные модели спортсменов.

В дальнейшем, после усвоения состава этих двух блоков, формирующих понятие «модель тхэквондиста», целесообразно устанавливать их взаимозависимость.

Так, можно установить взаимосвязь между:

- плотностью ударов и физическими качествами тхэквондиста;
- скоростью простой и сложной реакции и эмоциональной устойчивостью;
- пластичностью психических процессов, экстравертностью, эмоциональностью и количеством ударов за раунд, коэффициентом вариации ударов по раундам, процентом боевых действий ближней ногой, процентом ответных атак, процентом различных вариантов защит и т. д.

На сегодняшний день полной модели деятельности тхэквондиста и модели его функциональной обеспеченности еще нет.



В деле их дальнейшей разработки возможно использование подходов к моделированию таких представителей других ситуационных видов спорта, как М. С. Бриль (об эталонных моделях спортсменов на базе их квалификационных различий, 1989), А. А. Сучилина (Об успешности действий в нападении и обороне, объеме двигательной деятельности и эффективности соревновательной деятельности, 1997) и др.

На данном этапе развития медико-биологического обеспечения тхэквондо нет возможности наполнить содержание функциональной модели бойца количественными константами, пригодными для упрощенного использования в педагогической практике. Дело в том, что каждой из весовых категорий присущи срединные весо-ростовые данные, характерные для данного веса, – жировая прослойка, мышечная масса, размеры длины конечностей и пропорции тела.

Поэтому все предшествующие разговоры о модельных характеристиках высококлассных тхэквондистов можно расценивать только как заказ на основательное, комплексное исследование в области функциональных срединных моделей, допускающих вариативные колебания в связи с обилием их перечня и обилием приемов тхэквондо.

Тенденция использования модельных характеристик функциональных качеств в интересах предварительного отбора, например, в секции спортивной борьбы (Г. С. Туманян, 1984), в настоящее время можно считать вредными, поскольку мы уже расплачиваемся за чрезмерное увлечение «высшими» достижениями в ущерб массовому спорту. Этот вопрос должен быть снят навсегда, поскольку физическая культура и спорт созданы народом и для народа. При наличии массового спорта нет необходимости производить предварительный отбор, нет необходимости производить целенаправленный отсев и нет необходимости проводить селекцию бойцов. Все будет происходить само собой, и в сборные команды из огромного числа претендентов будут просто попадать лучшие тхэквондисты.

В стране должен доминировать массовый спорт, и тогда меньше места будет спекулянтам от спорта как средства политики.

Если не принимать во внимание вышесказанное по поводу приспособления технико-тактического арсенала к морфологическим особенностям, то перспективность идеи профессионального отбора можно опровергнуть невозможностью определения в период детства будущего телосложения после полового созревания, а также того, какими физическими качествами будет обладать воспитанник. Тем более что мы не можем в конкретном детском и юношеском возрасте добиться хотя бы приближенного однообразия соматических признаков в связи с их вариативным сроком созревания.

Тем не менее тренер должен знать весь перечень функциональных качеств, обеспечивающих реализацию технико-тактических умений, обеспечивающих превращение этих умений в навыки соревновательных действий.

Представленная в настоящем учебнике модельная матрица функциональных показателей может использоваться только в качестве ориентира и пока на уровне интуиции, хотя при умелом использовании это немало (табл. 9.1.1).

Все перечисленные в данной таблице функциональные показатели в различной степени задействованы при выполнении умственной и физической деятельности и в различной степени нагружаются в ходе спортивной тренировки. Основываясь на этом перечне функциональных качеств, можно приблизительно выделять те из них, требования к которым повышены в тхэквондо и в определенной весовой категории.

Следует дифференцировать понятия терминов, использующихся в блоке сенсомоторных качеств, и уточнить последовательность овладения обозначенными способностями:

а) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в

заранее запрограммированных условиях (осваиваются первыми);

б) ситуативная сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей координированные движения в условиях меняющихся ситуаций (обуславливают качество ловкости и изучаются после овладения координационными навыками при отсутствии сбивающих факторов). В свою очередь, необходимо различать ловкость телесную (по Н. А. Бернштейну – грудную), которая более используется в спортивной гимнастике, акробатике и спортивной борьбе, и ловкость предметную, которая более необходима в художественной гимнастике, спортивных играх и ударных единоборствах;

в) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях (осваивается после овладения сферой ситуативной сенсомоторики без психострессов).

Поскольку ловкость – это степень обученности в сфере переработки образно-двигательной информации и организации адекватного реагирования, технико-тактическая подготовка является основой любого вида деятельности человека.

*Таблица 9.1.1*

**Матрица модельного блока функциональных качеств тхэквондиста**

№	Блок качеств	Составляющие
1	Морфологические данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соматотип;</li> <li>• весо-ростовые данные;</li> <li>• пропорции тела, длина конечностей;</li> <li>• степень гибкости</li> </ul>
2	Энергетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гемодинамика, хемообмен и <math>\Omega</math>-потенциал</li> </ul>
3	Физические (локомоторные) качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила;</li> <li>• быстрота;</li> <li>• выносливость</li> </ul>
4	Сенсомоторика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная асимметрия;</li> <li>• сенсорные пороги;</li> <li>• скорость простой реакции;</li> <li>• способность к координированности (*);</li> <li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>• рецептивная антиципация;</li> <li>• сенсомоторная выносливость;</li> <li>• адекватность работы в ситуативном психострессе;</li> <li>• длительность адекватной работы в ситуативном психострессе</li> </ul>
5	Нервная типология	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила нервных процессов (НП) по возбуждению (В) и произвольному торможению (Т);</li> <li>• подвижность НП;</li> <li>• уравновешенность НП;</li> <li>• выносливость НП по возбуждению (В) и торможению (Т);</li> <li>• наличие произвольного торможения;</li> <li>• тип защитной реакции и уровень тревожности</li> </ul>
6	Интеллект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• быстрота адекватного мышления;</li> <li>• широта диапазона внимания;</li> <li>• скорость запоминания информации;</li> <li>• время хранения информации;</li> <li>• экстраполяция;</li> <li>• длительность адекватной работы в стрессе</li> </ul>
7	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональная возбудимость и степень импульсивности;</li> <li>• ригидность — пластичность;</li> <li>• экстравертность — интровертность;</li> <li>• уровень смелости и бесстрашия;</li> <li>• уровень агрессивности</li> </ul>
8	Психологические свойства личности и мотивационно-социальное поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «геноцель» и «геноспособ» достижения цели (предрасположенность к способу ее достижения);</li> <li>• степень самоутверждения и самовыражения;</li> <li>• уровень притязаний и степень трудолюбия;</li> <li>• мера сопереживания, самоограничения, доброты;</li> <li>• степень управляемости, законопослушности;</li> <li>• волевые качества;</li> <li>• принципиальность, обязательность</li> </ul>

Непосредственно физические (кондиционные) качества развиваются параллельно с ростом технико-тактического мастерства, в процессе которого тренер (или сам учащийся) подтягивают недостающие качества до необходимого уровня (в интересах оптимальной

реализации техники).

В тхэквондо при реализации приобретенных умений учащиеся сталкиваются со сбивающими факторами. К ним относятся:

- ударная техника противника;
- механические – как противонаправленное (контактная защита) и однонаправленное сопротивление противника (уклонение от воздействия);
- энергетические – как умственная, координационная и физическая усталость;
- психологические – как неуверенность в успешности реализации запланированных действий.

Если координационные и сенсомоторные структуры не испытывают особых нагрузок в ходе учебно-тренировочного процесса, то в условиях соревнований на сенсомоторику воздействуют мощные психострессорные нагрузки.

Однако прежде чем заботиться об обеспечении психомоторных качеств, необходимо обеспечить элементарные умения и тактику их использования без психологических нагрузок. В противном случае тренер рискует потерять своих учеников или, если они безмерно одарены природой, сузить их технико-тактические возможности.

В связи с тем что качество проявления технико-тактических умений в условиях соревнований в значительной степени зависит от степени развития функциональных качеств, их совершенствование должно проходить параллельно с обучением.

При этом, учитывая все более раннюю специализацию в видах спорта, на этапе начальной подготовки целесообразно организовывать общедвигательную подготовку, преследующую цель привития жизненно необходимых умений (общеразвивающая подготовка – ОРП).

Одновременно осуществляется морально-этическая подготовка (МЭП) в рамках возрастных социальных предпочтений.

На более поздних этапах технико-тактической подготовки параллельно осуществляется общая физическая и волевая подготовка.

Еще позже – специальная физическая подготовка (после формирования пропорций тела) и эмоциональная подготовка по мере необходимости участия в ответственных соревнованиях (табл. 9.1.2).

Таблица 9.1.2

**Схема организации комплексной многолетней подготовки тхэквондистов и временной взаимосвязи с развитием функциональных способностей**

Год	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка		Психологическая подготовка
1-й	НП-1 — Базовая начальная техническая подготовка		ОРП	МЭП *
2-й	НП-2 — Базовая фундаментальная техническая подготовка		ОРП	МЭП
3-й	НП-3 — Базовая расширенная техническая подготовка		ОРП	МЭП+волевая п-ка (ВП)
4-й	УТ-1 — Базовая технико-тактическая подготовка		ОФП	МЭП+ВП
5-й	УТ-2 — Базовая технико-тактическая подготовка		ОФП	МЭП+эмоц. п-ка (ЭП)
6-й	УТ-3 — Базов. тактико-техническая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП

7-й	УТ-4 — Базов. тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
8-й	СС-1 — Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
9-й	СС-2 — Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
10-й	СС-3 — Индивидуально-групповая тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП
11-й	ВСМ-1 — автономная технико-тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП
Планирование, учет и отчетность. Мотивирование образовательной деятельности	Организационно-методические мероприятия			Мероприятия по мотивированию спортивной деятельности
	Организация соревновательного процесса. Материальное обеспечение	Формирование ответственности в работе подразделений	Дозирование физических нормативов. Критерии оценок	
* — ОРП — общеразвивающая двигательная подготовка как мера восполнения программы средней школы; — ОФП — общая физическая подготовка тхэквондиста; — СФП — специальная физическая подготовка; — МЭП — морально-этическая подготовка; — ВП — волевая подготовка; — ЭП — эмоциональная подготовка.				

## 9.2. Общие физические качества как фактор, обеспечивающий реализацию технико-тактических умений

Двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, удары могут выполняться с установкой на силу (длинный – сильный удар) и с установкой на скорость (короткий – быстрый удар).

Однако установка на «сильный» удар, как правило, приводит к толчковому эффекту, а установка на быстрый удар – к нокауту (если удар был точен).

Воспитание физических качеств в тхэквондо осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств, прежде всего, необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с тхэквондо (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои).

Однако в связи с тем что реализация техники и тактики тхэквондо в ходе тренировочной встречи не зависит от желания самого спортсмена, а обусловлена трудно предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций в тренировочном процессе, трудно запланировать число необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо чисто физического качества.

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям бойца упражнения, имитирующие атакующие и защитные действия без снарядов и с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.



Практически во всех видах спорта с приближением хода подготовки к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки и особенно на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц, и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Но в то же время следует помнить, что в условиях ранней специализации, когда в спортивные секции приходят дети со слабым произвольным вниманием, доминирование упражнений, далеких от смысловой деятельности избранного вида спорта, побуждает детей уходить из такой секции.

Пока что в спортивных единоборствах программ, в которых учитывался бы факт ранней специализации и, соответственно, обосновывались бы содержание и методология подготовки детей, нет. Каждому тренеру придется использовать свои знания и интуицию педагога на уровне первооткрывателя.

Необходимо также внести ясность в понятия о физических качествах.

Исторически сложилось так, что к физическим качествам, кроме силы, быстроты и выносливости, относят гибкость и ловкость. Это неверно, поскольку гибкость следует относить к анатомическому качеству, обеспечивающему подвижность в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутость в суставах конечностей (табл. 9.2.1).

Ловкость намного более многомерна, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность, и т. д. (табл. 9.2.1).

В связи с вышеизложенным целесообразно рассматривать функциональную подготовку как триединый процесс развития:

- энергетических способностей;
- физических способностей, обеспечивающих динамические функции;
- сенсомоторных способностей, обеспечивающих управленческую функцию;
- психомоторных способностей, обеспечивающих надежность управления в психострессорных ситуациях, что так важно в боевых условиях поединков.

Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами, представленными в трех блоках: морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава (табл. 9.2.1).

**Морфологические качества** предопределены генетически и тренировке практически не поддаются. Их учет необходим для сравнения своих морфологических данных с данными противника, что позволяет более приближенно адаптировать свои действия против него.

*Соматотип* предопределяет многие функциональные качества. Так, состояние жировой прослойки относит бойца к категории способного к скоростно-силовой борьбе или к темповой борьбе.

*Вес-ростовые качества, пропорции тела и длина конечностей* оказывают влияние на состав оптимальной техники и в определенной степени на эффективность проявления физических качеств в процессе реализации этой техники.

*Степень гибкости* влияет на эффективность реализации техники как в атакующем, так и в защитном аспекте.

**Энергетические качества** зависят от генетически заложенных механизмов хемообмена, обеспечивающих энергетiku всей умственной и двигательной деятельности питательными веществами и кислородом через кровь и лимфу.

Кровь доставляется по сосудистой системе благодаря непрерывной работе сердца. При этом сосуды должны варьировать свой тонус в зависимости от потребностей организма, а сердце должно варьировать частоту сокращений и систолический объем, что и относится к *гемодинамике*, на которую обращается основное внимание при организации медицинского контроля в спорте.

*Омега-потенциал* является интегральным показателем степени энергетической обеспеченности индивидуума. Омега-потенциал до 20 милливольт характеризует слабую энергетическую обеспеченность, но (как правило) высокую управляемость. Омега-потенциал от 20 до 40 милливольт характеризует высокую энергетическую обеспеченность. Омега-потенциал, выходящий за пределы 40 милливольт, характеризует сверхвысокую энергетику, зачастую приводящую к неуправляемости индивида. Тренер, имеющий такие данные о своих учениках, может более приспособительно работать с ними в плане обучения технике и тактике, прогнозирования величины функциональной отдачи и в плане воспитательной работы.

**Физические (кондиционные) качества** непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая **силу, скорость** их проведения и длительность без снижения эффективности (**выносливость**).

Их учет сам по себе дает возможность тренеру более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу.

В научной и научно-методической литературе по тхэквондо нет единого мнения о соотношении физического и технико-тактического компонента на этапах спортивной подготовки тхэквондистов.

**Блок сенсомоторных качеств**, обеспечивающих формирование **качества ловкости**, намного более многомерен, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность, и т. д. (табл. 9.2.1).

*Таблица 9.2.1*

**Функциональные качества тхэквондиста как средство прогнозирования направленности его подготовки**

№	Блок качеств	Составляющие	Направление использования данных
1	Морфологические данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соматотип;</li> <li>• весо-ростовые данные;</li> <li>• пропорции тела, длина конечностей;</li> <li>• степень гибкости</li> </ul>	<p>Соматотип дает возможность прогнозировать преимущественные качества индивида в соответствии с законами морфологии. Пропорции тела и т. д. позволяют индивидуализировать технику. Гибкость обеспечивает амплитуду движений в ударной технике</p>
2	Энергетические качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гемодинамика;</li> <li>• хемообмен;</li> <li>• омега (<math>\Omega</math>)-потенциал</li> </ul>	<p>Гемодинамика позволяет оценивать реакцию организма на нагрузки и оперативно вносить изменения. Хемообмен сигнализирует о качестве обмена веществ и влиянии на общую энергетику. Омега-потенциал позволяет прогнозировать возможности бойца, а его колебания — свидетельствовать об отклонениях от нормы и мерах по их снятию</p>
3	Физические (кондиционные) качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила;</li> <li>• быстрота;</li> <li>• выносливость</li> </ul>	<p>Эти качества должны соответствовать средним нормам для СВК. Попытки превзойти самого себя могут привести к поломке функциональных систем. Следует помнить, что в данном виде спорта главным показателем является спортивный результат</p>
4	Сенсомоторика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная асимметрия;</li> <li>• сенсорные пороги;</li> <li>• скорость простой реакции</li> </ul>	<p>Все перечисленные в данном блоке качества определяют качество формирования таких способностей, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скорость удара;</li> <li>• частота ударов;</li> <li>• точность ударов по движущейся мишени</li> </ul>
5	Сенсомоторика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• координированность</li> <li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>• рецептивная антиципация;</li> <li>• сенсомоторная выносливость;</li> <li>• адекватность работы в ситуативном психострессе;</li> <li>• длительность адекватной работы в ситуативном психострессе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• точность ударов в собственном передвижении;</li> <li>• скорость защитной реакции туловища на удар противника;</li> <li>• скорость защитной реакции отскока на удар противника;</li> <li>• скорость защитной реакции руками на удар противника;</li> <li>• скорость ответного удара на удар противника</li> </ul>

Сенситивность развития чисто физических (кондиционных) и управленческих (сенсомоторных) качеств (А. А. Гужаловский, 1984; Б. Б. Коссов, 1989; В. И. Лях, 1990) должна ориентировать тренеров на учет этого факта и осмотрительно подходить к мерам нагрузки организма тем или иным видом физической деятельности.



Эффект сенситивности развития функциональных качеств особенно усиливается неравномерностью соматического развития детей (Г. П. Шиянов, 1998 и др.).

Практика деятельности ДЮСШ свидетельствует о значительном отсеке детей, особенно на этапе начальной подготовки. Связано это с попыткой тренеров быстрее добиться развития чисто физических качеств, к чему усердно провоцируют нормативные части программ для ДЮСШ, в которых зачастую даются устаревшие нормативы без учета ухудшения экологической обстановки. Официально опубликованы данные о том, что рождается здоровыми только 20% детей, а к окончанию средней школы их становится только 7%. По всей видимости, к такому уменьшению числа здоровых детей прикладывают руку и тренеры, стремящиеся родить чемпионов или добиться выполнения от больных детей официальных нормативов.

Следует иметь в виду, что частично нездоровые дети за счет щадящих режимов нагрузки получают стимул к усиленному питанию. В вою очередь, при правильно организованном питании многие из них могут к совершеннолетию стать здоровыми. Тренер, учитывающий этот фактор, может сохранить большое число занимающихся, что, в свою очередь, обеспечит его перспективных бойцов большим числом спарринг-партнеров. Польза от этого будет обоюдная.

Вопрос об организации щадящих режимов физической подготовки особенно важен при прогрессирующей ранней специализации в спорте и невозможности на данном этапе в средней образовательной школе обеспечить формирование основных двигательных умений, тем более что там стремятся к демонстрации чисто физических показателей без элемента деятельностного характера, что особенно увлекает детей.

Учитывая вышеизложенное, следует определиться в том, что на этапе начальной подготовки для детей в возрасте 10 лет целесообразно, кроме изучения базовой техники тхэквондо, предусмотреть не столько мероприятия по развитию физических качеств, сколько **формирование общедвигательных умений**, перенеся вопрос о развитии чисто физических (кондиционных) качеств на учебно-тренировочный этап.

### 9.3. Общедвигательная подготовка в тхэквондо

В течение этапа начальной подготовки, который может, по данным программы для ДЮСШ и СДЮШОР по тхэквондо, длиться 2 или 3 года, целесообразно использовать упражнения, позволяющие овладеть движениями, необходимыми в жизни (общедвигательная подготовка).

Это тем более необходимо, поскольку двухразовые занятия физической культурой в средней общеобразовательной школе не могут обеспечить нормального двигательного развития ребенка, а преимущественная жизнь в городских «многоэтажках» при отсутствии возможности естественно прыгать через ямы, лазать по заборам и деревьям и т. д. еще более усугубляют и без того тяжелое положение.

Комплекс общедвигательных упражнений может быть различным, но он должен обеспечивать высокую эмоциональность занимающихся.

С целью повышения эмоционального фона и, соответственно, активности учащихся большая часть упражнений должна проводиться в парах или группах.

Согласно схеме урока, каждое занятие начинается с общеподготовительных упражнений, предназначенных для общего разогрева организма (особенно суставных сумок). Дело в том, что в спокойном состоянии около 80% капилляров находится в сплюсненном состоянии. Для того чтобы обеспечить полноценное питание кровью всех органов (особенно мышц и

суставов), необходимо наполнить все капилляры кровью. В этом случае суставные соединения становятся более эластичными, снижается нагрузка на сердце (с меньшим усилием проталкивается кровь по сосудам и капиллярам) и не поднимается сверх нормы давление в сосудах.

Для обеспечения этого эффекта в начале занятия проводятся: ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем переменным бегом с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног. При переходе в учебно-тренировочные группы даже беговые упражнения-разминки надо проводить с имитацией движений тхэквондиста (что и осуществляется, как правило, на «дорожке») (рис. 9.3.1).



Рис. 9.3.1. Типовые движения конечностями и туловищем в процессе разминки тхэквондистов

Затем разминка переходит к разогреву суставов конечностей и позвоночника с использованием гимнастических упражнений в положении стоя (рис. 9.3.2).





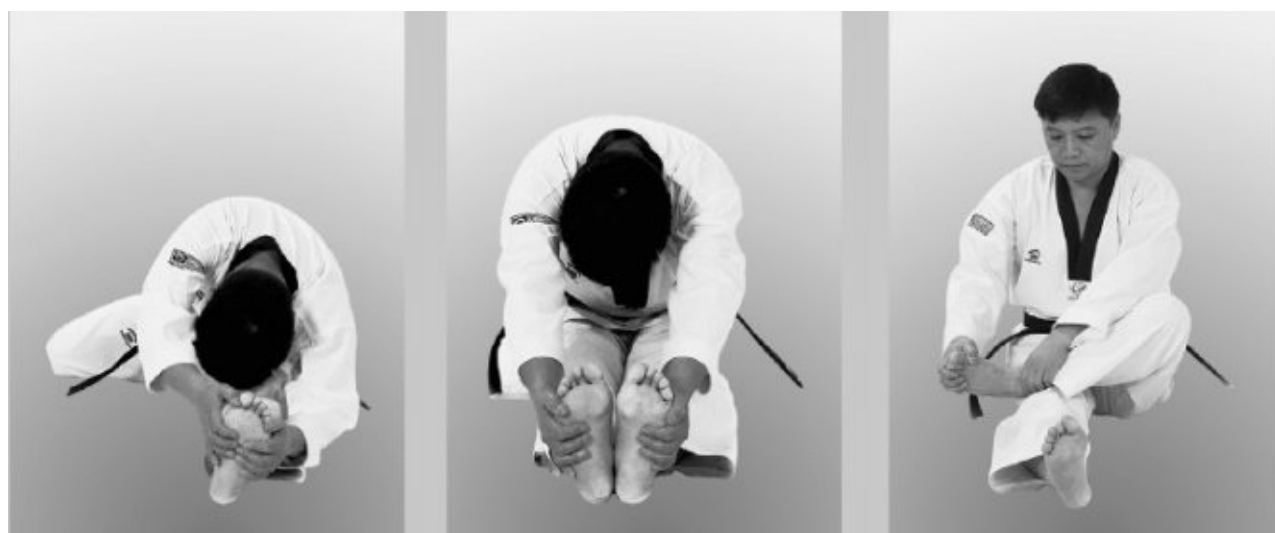






Рис. 9.3.2. Типовые гимнастические упражнения в положении стоя

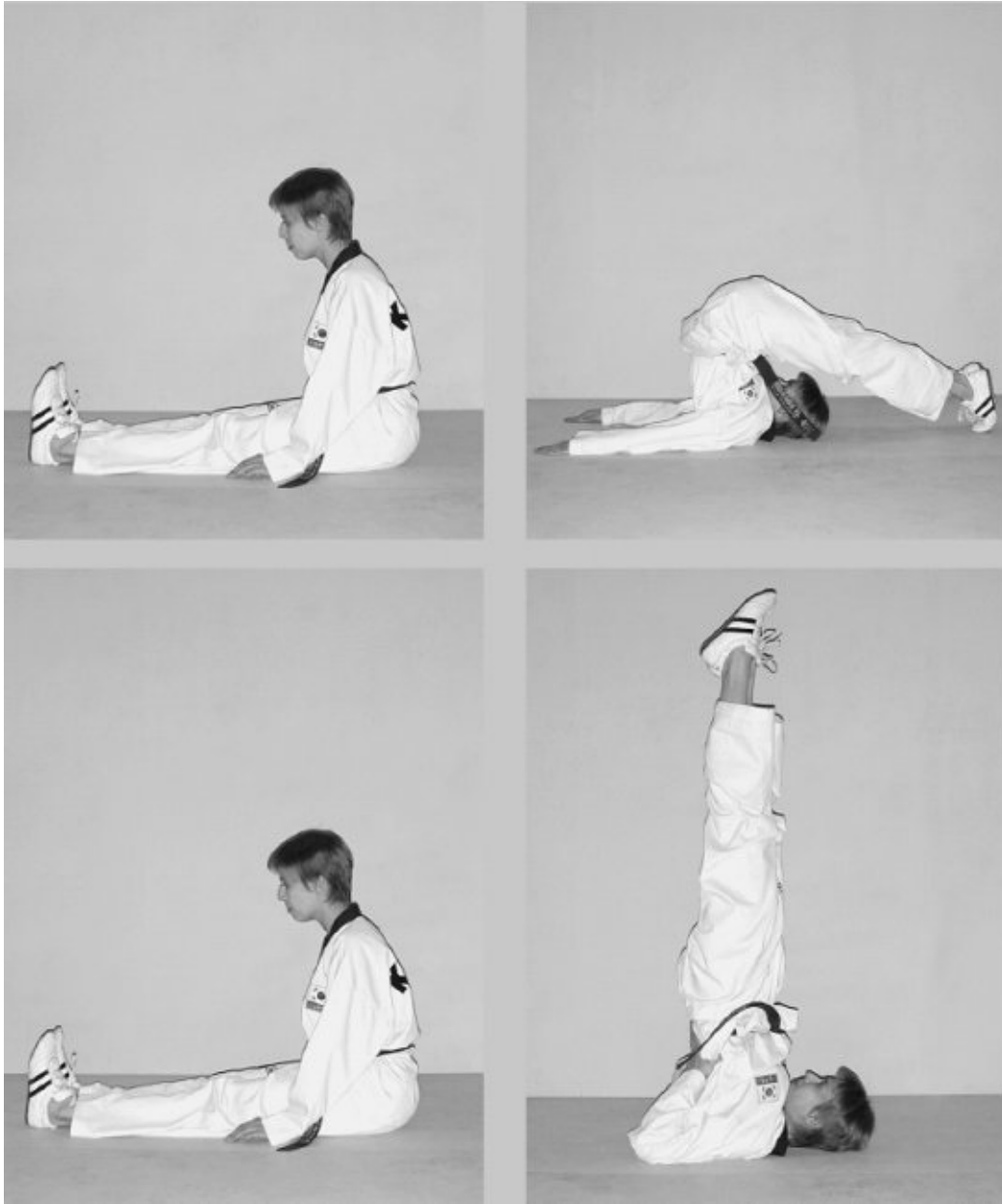
Далее можно переходить к гимнастическим упражнениям в положении сидя и лежа (рис. 9.3.3, 9.3.4).



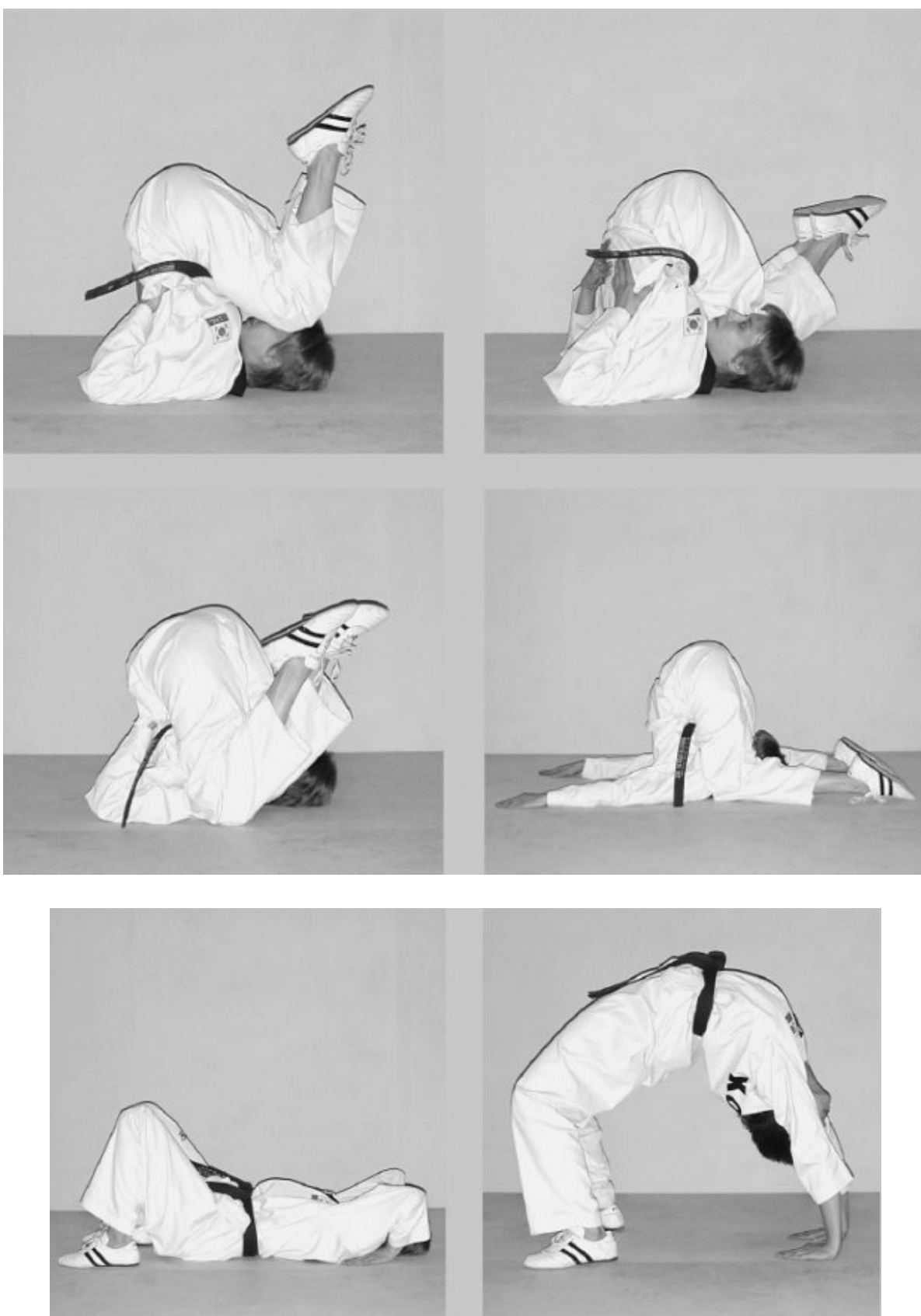




*Рис. 9.3.3. Типовые гимнастические упражнения в положении сидя*







*Рис. 9.3.4.* Типовые гимнастические упражнения в положении лежа

Вышеперечисленные упражнения проводятся в основном для подготовки к основной части уроков по тхэквондо.

В целях обеспечения роста общей физической подготовленности в процессе самих занятий по тхэквондо на соответствующих этапах подготовки необходимо использовать ряд упражнений с отягощениями, что позволит укрепить суставы, увеличить поперечник мышц и т. д. (рис. 9.3.5–9.3.7).





*Рис. 9.3.5. Типовые упражнения с резиной или эспандерами*

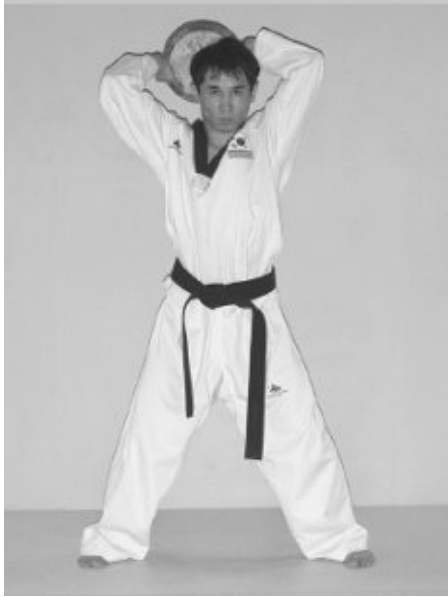




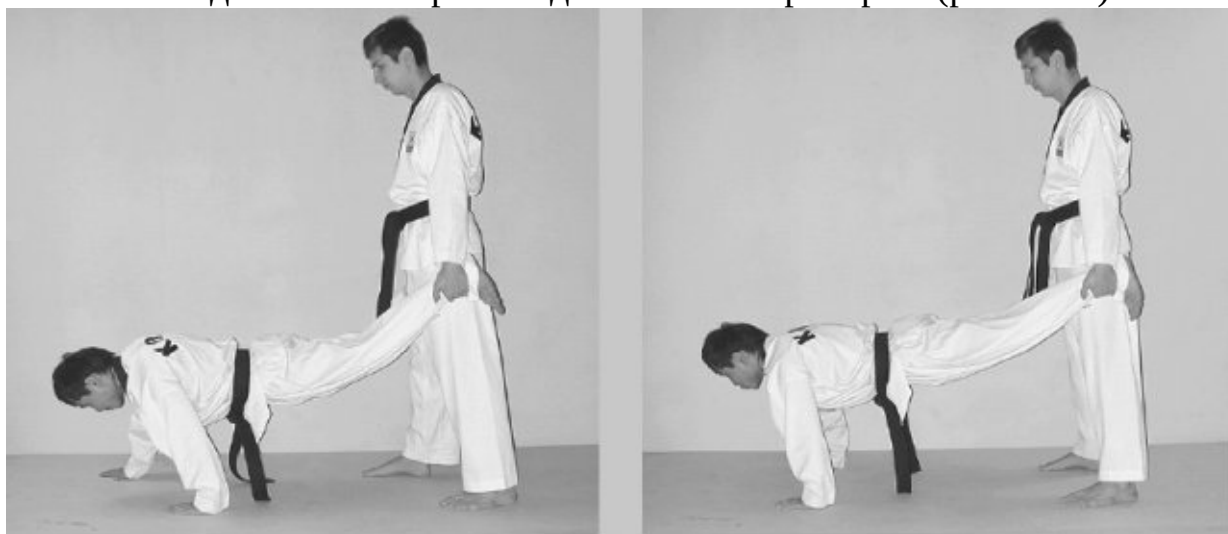




Рис. 9.3.6. Типовые упражнения с тяжестями среднего веса (вес по возрасту)

При использовании упражнений с пружинящими противовесами следует учитывать, что они не копируют реальную динамическую ситуацию, имеющую место при осуществлении ударных движений. Поэтому увлекаться ими не следует и необходимо помнить, что их использование обеспечивает только рост мышечного поперечника.

Для умения действовать в полном контакте тхэквондисты непременно должны упражняться во взаимодействии и противодействии с партнером (рис. 9.3.7).

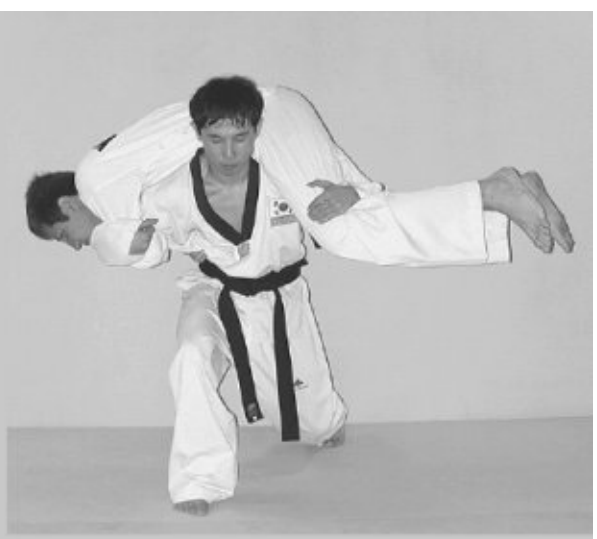


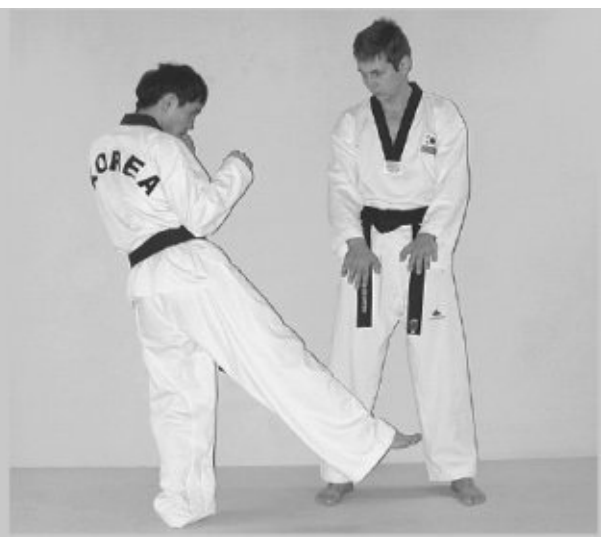
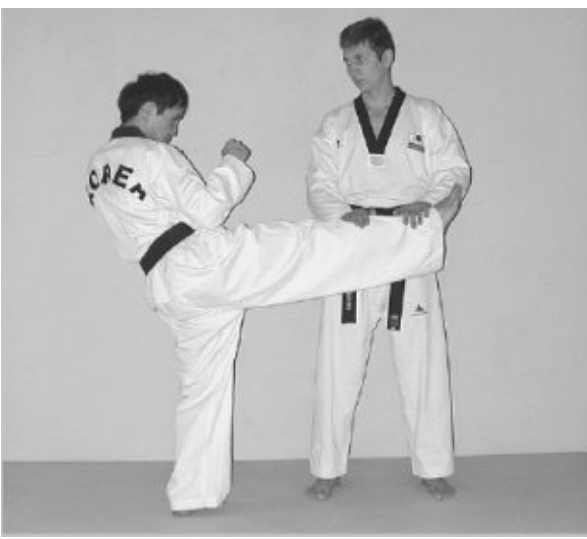
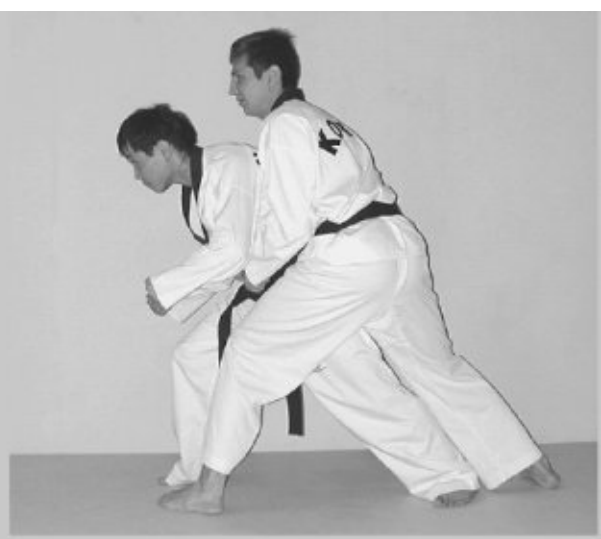














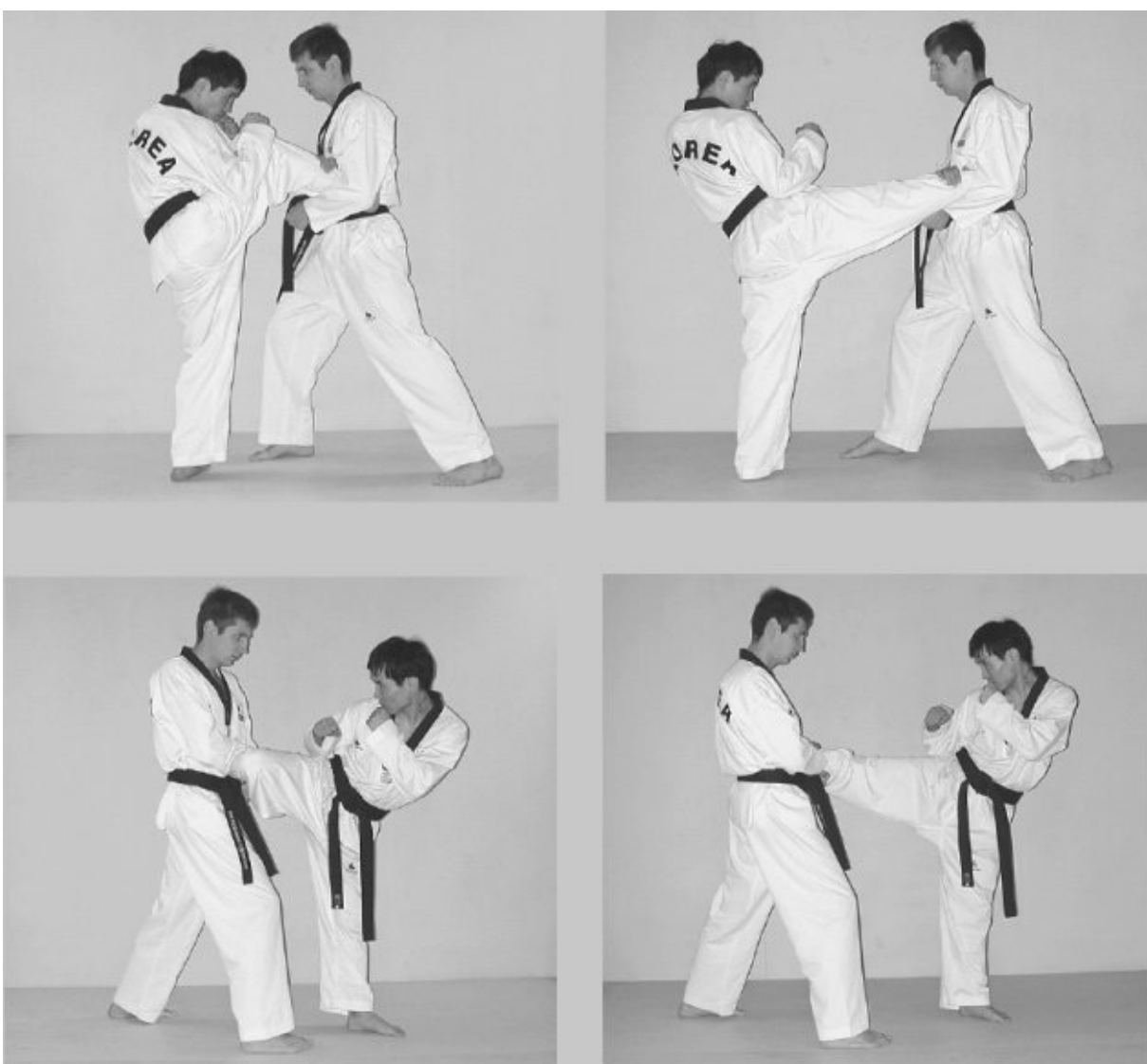


Рис. 9.3.7. Типовые упражнения с партнером на взаимодействие и противодействие

Кроме вышеперечисленных упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в процессе тренировок по тхэквондо в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонии, что при регулярных занятиях тхэквондо вполне возможно, следует использовать упражнения из других видов спорта.

К ним можно отнести:

- кроссы по пересеченной местности и бег с препятствиями;
- спортивные игры, обеспечивающие высокий эмоциональный фон;
- плавание;
- лыжи, бег на средние и длинные дистанции, езду на велосипеде, греблю;
- прыжки всех видов;
- фехтование;
- борьбу.

## 9.4. Развитие силы

Сила – это способность в кратчайший срок разогнать стопу и кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда».

Поэтому в тхэквондо имеет превалирующее значение скоростная сила.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных

мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Сократительная мощность мышц в определенной степени обеспечивается величиной их поперечника. Поэтому в первую очередь тхэквондист должен стремиться обеспечить рост скелетных мышц, но не до той величины, к которой стремятся в атлетической гимнастике и тем более в бодибилдинге.

При наращивании силы тхэквондист должен думать о том, чтобы после каждой серии чисто силовых упражнений следовали упражнения на расслабление нагруженных мышц.

### ***Занятия для развития силы***

Занятия включают общую разминку и упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, штангой и т. п. Применяются как упражнения, воздействующие на основной комплекс мышц, участвующих в ударных и защитных действиях и силовом противодействии на ближней дистанции, так и упражнения, локально воздействующие на отдельные группы мышц, наиболее активно участвующие в движениях тхэквондиста (например, мышцы спины и пресса, мышцы ног). К упражнениям первой группы относятся главным образом упражнения со штангой (жим, приседания), набивными мячами, специальными тяжелоатлетическими тренажерами. Наиболее эффективным отягощением для развития общей силы тхэквондиста является штанга, вес которой составляет 70–80% от максимального. К упражнениям второй группы относятся упражнения с гантелями, эспандерами и специально направленные упражнения со штангой (жим лежа, прыжки со штангой и др.). В занятии упражнения обеих групп чередуются.

Силовые занятия можно проводить по-разному, делая акцент преимущественно на развитии общей силы (используя главным образом общие тяжелоатлетические упражнения) или специальной силы (используя более специализированные упражнения).

Умение проводить удар (защиту), не вовлекая в эту работу ненужные и тем более мешающие мышцы-антагонисты, обеспечивает более высокое качество проявления силы. Поэтому в тхэквондо методы развития общей силы имеют вспомогательную направленность, и нижеследующие рекомендации следует рассматривать как ориентир к осмысленной деятельности с позиций общей теории спортивной тренировки, направленной на оптимальную минимизацию объемов силовых упражнений, не относящихся непосредственно к деятельности тхэквондиста.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для тхэквондо характерны взрывные напряжения (в кратчайший промежуток времени), сменяемые короткими паузами расслабления. Многократность подобных действий требует использования специфического для тхэквондо термина – скоростной выносливости.

**Методы развития силы.** На сегодняшний день, по официальной терминологии теории и методики физической культуры и спорта, принято использовать следующие методы развития физических качеств.

**Метод максимальных усилий.** Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90% от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1–2 раз в одном подходе в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие

требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для тхэквондистов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

**Метод повторных усилий.** Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением 40–70% от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8–12 раз.

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

**Метод динамических усилий.** Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике.

**Изометрический метод** (только для увеличения поперечника мышц).

Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе. Такие упражнения длительностью до 8 секунд используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных тхэквондистов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, в меньшей степени заботясь о том, чтобы сохранить бойца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспособляется к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы должны предшествовать общеразвивающим упражнениям без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

**Круговой метод** применяют в тренировочной работе с различными целями.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти бойцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях,



специфичных для тхэквондо, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», число элементов в которых вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силы сразу после боя выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 минут, иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

### **Развитие быстроты**

Быстрота тхэквондиста – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играют согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. **Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях бойца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.**

Однако для создания общей базы необходимо развивать и силу, и общую быстроту.

Хорошей базой для развития быстроты тхэквондиста является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки тхэквондист может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Общая и специальная быстрота развиваются различными методами.

Для развития общей быстроты используется метод упрощения условий. В этом случае используют: легкий снаряд, имитацию движения, несопротивляющегося партнера и т. п.).

Быстрота бойца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для тхэквондо, бойцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений тхэквондиста должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка тхэквондистов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на

развитие быстроты применялись после активного отдыха или после выполнения малой или средней нагрузки.

### ***Развитие выносливости***

Выносливость тхэквондиста – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

**В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).**

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

**Общая выносливость** характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

**Методика развития** общей выносливости. Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Одной из основных способностей, которой должны обладать представители скоростно-силовых видов спорта, является способность развивать большую мощность в короткий промежуток времени при выполнении специфической деятельности.

Уровень развития выносливости зависит от ряда факторов, среди которых важнейшую роль играют степень функционального состояния кардиореспираторной системы спортсмена, способность мышц к утилизации кислорода и снабжению их энергией, а также психологическая устойчивость к преодолению неприятных ощущений, вызванных утомлением и накоплением в мышцах продуктов распада.

Исследованиями установлено, что выносливость в условиях повышенной мышечной деятельности наряду с другими приспособительными реакциями организма обеспечивается перестройкой структур органов и систем на клеточном и субклеточном уровнях.

Необходимые энергетические ресурсы в организме спортсмена вырабатываются в ходе двух отличных по своей биохимической природе процессов: аэробного и анаэробного.

Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости спортсмена, позволяющими длительно выполнять тренировочную (соревновательную) работу за счет энергии окислительных процессов.

Показателями, отражающими уровень развития аэробной производительности, а также характеризующими функциональные возможности системы дыхания и кровообращения, являются величина максимального потребления кислорода (МПК) и его соотношения (максимальный кислородный пульс, МПК на 1 кг массы тела).

Уровень максимального поступления кислорода в организм спортсмена обусловлен генетическими факторами (Н. Ж. Булгакова, 1978), а также работоспособностью сердечно-сосудистой системы.

Тренированные спортсмены отличаются увеличенным размером сердца и повышенным кислородным пульсом. Под последним понимают количество кислорода, поступающего в

кровь за одно сокращение сердца.

Таким образом, у квалифицированных спортсменов под влиянием регулярных тренировок организм переходит на энергетически более выгодные пути поддержания гомеостаза<sup>[1]</sup>.

Снижается потребление кислорода, а необходимый уровень минутного объема кровообращения поддерживается за счет увеличения ударного объема на фоне сниженной частоты сердечных сокращений.

Основными поставщиками энергии, используемыми при аэробных превращениях в тканях, являются углеводы, в меньшей степени – жиры. Сахар и другие углеводы, потребляемые спортсменом с пищей, накапливаются в организме (в мышцах) в виде гликогена. При работе аэробного характера освобождение энергии в результате сложных биохимических реакций осуществляется путем механизма «сгорания». При этом углеводы после реакции с кислородом превращаются в окись углерода и воду.

Количество кислорода, необходимое для такого процесса, тем больше, чем выше интенсивность работы. Если поступающий в организм кислород равен кислородному запросу, то организм находится в состоянии равновесия, при котором спортивная работа может выполняться в течение очень долгого времени, не вызывая утомления.

Под анаэробной производительностью спортсмена понимается его способность совершать мышечную деятельность в условиях неадекватного снабжения кислородом. Анаэробная производительность играет основную роль в кратковременных упражнениях высокой интенсивности, где отсутствует возможность обеспечить работающие ткани соответствующим количеством кислорода и где в процессе выполнения работы имеют место значительные нарушения во внутренней среде организма (Н. И. Волков, В. А. Данилов, В. М. Корягин, 1977).

В зависимости от характера энергетических превращений, происходящих при работе в условиях дефицита кислорода в организме спортсмена, выделяют два вида анаэробной производительности. Алактатная анаэробная способность, то есть не связанная с образованием молочной кислоты – лактатом, обусловлена запасами в мышцах, богатых энергией фосфорных соединений, аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата (КФ), при расщеплении которых освобождается большое количество энергии. Гликолитическая анаэробная способность, то есть лактатная, зависит от свойств органов и тканей образовывать энергию путем ферментативного распада углеводов, при этом происходит расщепление гликогена, содержащегося в мышцах спортсмена, до ацетилкарбоновой, а затем до молочной кислоты.

Алактатное обеспечение мышечной деятельности характеризуется быстрой фазой погашения кислородного долга за счет фосфокреатинового механизма; лактатное – медленной фазой за счет гликолитического механизма.

Кратковременные проявления в спортивной деятельности максимальной силы и быстроты, а также выполнение упражнений с высокой интенсивностью в минимальное время требуют развития у спортсмена алактатных анаэробных способностей. Упражнения, требующие проявления скоростной выносливости, предусматривают развитие у спортсмена гликолитической анаэробной способности.

При кратковременной работе большой мощности поступающий в организм кислород перестает покрывать кислородный запрос и часть требуемой энергии начинает выделяться без его участия. В процессе происходящего расщепления богатых энергией веществ в работающих мышцах и крови накапливается молочная кислота, в результате чего сократительные свойства мышечной ткани ухудшаются. Перенасыщение тканей работающих

мышц молочной кислотой приводит к прекращению работы.

Гликолитические анаэробные возможности спортсмена во многом обусловлены адаптацией его тканей к резким изменениям внутри организма и способностью мышц справляться с воздействием кислой среды. В этой связи большое значение имеет психологическая устойчивость спортсмена, позволяющая ему продолжать спортивную деятельность и преодолевать болезненные ощущения, возникающие в мышцах при их утомлении.

Важнейшим индикатором, характеризующим анаэробную гликолитическую способность спортсмена, является величина содержания молочной кислоты в крови атлета.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что тренировка выносливости заключается в тренировке «системы транспорта кислорода», то есть в увеличении поступления крови и кислорода в клетки работающих мышц, а также в адаптации скелетных мышц, приводящей к повышению их возможности к аэробному метаболизму.

Максимальные двигательные достижения зависят от энергетических запасов индивидуума и быстроты ресинтеза этих запасов посредством аэробного и анаэробного процессов. Максимальная мощность, демонстрируемая атлетом, с увеличением времени работы убывает по экспоненту, все больше завися от аэробного энергетического механизма и все меньше – от анаэробного преобразования энергии.

Принимая во внимание вышесказанное, следует подчеркнуть, что в процессе физической подготовки спортсмена необходимо значительное время уделять воспитанию выносливости. При этом необходимо формировать как общую («аэробную»), так и специальную («анаэробную») выносливость атлета.

Воспитание **общей выносливости**, то есть выносливости к длительной непрерывной работе умеренной или большой интенсивности, является фундаментом, создающим предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и с целью вызвать эффект «переноса» выносливости на специфическую спортивную деятельность.

Аэробные способности атлета формируются независимо от применяемых средств тренировки. Функциональные возможности спортсмена при тренировке выносливости повышаются во всех сходных упражнениях, например, в кроссовом беге, езде на велосипеде и в беге на лыжах, в продолжительной гребле и в плавании. Неспецифический характер аэробных возможностей создает условия для вариативности средств, применяемых для воспитания выносливости в различных видах спорта.

Выше отмечалось, что формирование выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся длительное время преодолевают утомление, вызванное тренировочной деятельностью. При этом совершенно не обязательно выполнять большой объем тренировочной работы. Используя, например, кроссовый бег, можно варьировать величину дистанции, время бега и его скорость.

Это особенно важно в связи со стремительным ростом объема тренировочных нагрузок в спорте высших достижений. Известно, что ведущие атлеты мира в настоящее время тренируются 30–36 часов в неделю. При воспитании выносливости выполнение большого объема тренировочной работы не должно являться самоцелью. Следует добиваться адаптационных перестроек в организме спортсмена за счет повышения интенсивности тренировочной работы и разнообразия средств и методов воспитания выносливости.

Разрабатывались дополнительные средства тренировки выносливости у спортсменов, основанные на повышении устойчивости атлета к гипоксическим состояниям, то есть к недостатку поступления кислорода. Для этих целей используются специальные загубники и маски, нагрудные жилеты, тренировки в условиях барокамеры, выполнение упражнений в

маске с вдыханием смеси, соответствующей по составу горным условиям, а также упражнения с ограничением дыхания, например, дыхание только через нос, задержки дыхания и пр.

Установлено, что дыхание только через нос в 2–3 раза уменьшает максимальную вентиляцию легких и на 25–35% снижает максимальное потребление кислорода (В. В. Михайлов, 1983). Снижение количества вдыхаемого кислорода во время интенсивной и относительно продолжительной мышечной деятельности способствует увеличению развивающейся при этом двигательной гипоксии, что вызывает более глубокие сдвиги в организме спортсменов, чем при полном дыхании.

Кроме этого, широко используются повышенные температурные воздействия окружающей среды: тренировки на местности в условиях жаркого климата, специальные режимы посещения сауны. Наиболее разработана и популярна в настоящее время тренировка выносливости в условиях среднегорья (1800–2300 м над уровнем моря). Проведение 2–4-недельных сборов в горах эффективно на разных этапах подготовки спортсменов и при правильной последующей организации тренировок способствует повышению работоспособности атлетов с 16-го по 40-й день после спуска их с гор.

Учитывая, что, как указывалось выше, выносливость спортсмена отчасти обусловлена фактором его психологической устойчивости к утомлению, важным средством ее воспитания является волевая подготовка. Воля проявляется в сознательной регуляции спортсменом своих действий, направленных на преодоление различных трудностей. Применительно к воспитанию выносливости это выражается в выработке у атлета умения преодолевать усталость и длительно выполнять тренировочную работу за счет мобилизации волевых усилий.

В спортивной практике условно выделяют ряд типов специальной выносливости:

- выносливость стайерского и марафонского типа, проявляющаяся в беге на длинные дистанции, а также в упражнениях, аналогичных по длительности работы;
- выносливость в беге на средние дистанции и аналогичных видах спорта, где интенсивность соревновательных упражнений отличается субмаксимальной мощностью;
- выносливость спринтерского типа, проявляющаяся в способности наращивать мощность работы до максимума и поддерживать ее на этом уровне в условиях необходимого кратковременного выполнения упражнения;
- выносливость силового характера, свойственная тяжелоатлетам и борцам, зависящая от развития собственно силовых качеств атлета и проявляющаяся в способности сохранять и наращивать мощность усилий по ходу соревнований, длящихся несколько часов подряд;
- игровая выносливость и выносливость, проявляющаяся в единоборствах, где упражнения максимальной интенсивности чередуются с паузами относительного отдыха, где повышенные требования предъявляются к устойчивости против сенсорного и эмоционального утомления;
- многоборная выносливость, типичная для спортсменов-многоборцев, зависящая от высокого уровня развития выносливости в каждом виде упражнений.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

**Равномерный метод** – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствует развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсменов занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы занятий, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий тхэквондо следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и способность к быстрому восстановлению.

В зависимости от педагогических задач в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой тхэквондиста, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный голод.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

**Равномерный метод** применяется в учебных боях в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки он используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание возможности у тхэквондистов выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

**Переменный метод** применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

**Игровой метод** в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности,

выносливости). Бойцы в бою применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки.

Поэтому игровой метод широко используют в тхэквондо как средство общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

**Круговой метод.** Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

В целях изменения условий проведения занятий для снятия монотонии, возникающей при интенсивной физической подготовке, могут использоваться комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

### **Занятия на местности**

Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости – «работа на дороге».

«Работа на дороге» включает равномерный бег и бег переменной интенсивности, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (упражнения с отягощениями, в парах и др.) и специально-подготовительными упражнениями (имитационными при передвижении «боем с тенью»).

Такие занятия проводятся в основном утром или днем в тех случаях, когда основная тренировка бывает вечером. В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенностей тхэквондиста общее время «работы на дороге» колеблется от 40 до 80 мин., а дистанция – от 3 до 8 км. Интенсивность прогулки регулируется тренером и бойцом (учитывается предстоящая основная тренировка в зале) и может быть высокой, средней, малой. Последовательность упражнений также может быть различной в зависимости от предстоящих задач тренировки, климатических условий и местности, привычек и желания спортсменов. Конкретное содержание «занятий на дороге» зависит от их задач, времени и места проведения, а также от других условий.

Примерное содержание разных вариантов занятий «работы на дороге»:

а) «работа на дороге», проводимая в утренние часы, как тренировочное занятие среднего объема и интенсивности. Занятия на местности начинаются со спокойной ходьбы, постепенно переходящей в легкий бег, который втягивает организм в предстоящую более интенсивную работу. Во время бега, направление которого все время меняется, выполняются спурты по 15–20, 30–40 м. На протяжении 2–3 км тхэквондисты проделывают 5–7 спуртов и затем проводят гимнастику и имитационные упражнения в передвижении в течение 10–15 мин. и переходят на быструю ходьбу, темп которой постепенно снижается. После этого они выполняют упражнения в парах, на сопротивление, гимнастику в положении стоя, сидя и на

месте. Занятие заканчивается игрой в футбол или баскетбол, продолжающейся 15–20 мин.

В утренних занятиях типа «разминка» избирательно используются упомянутые упражнения, которые имеют более низкую интенсивность и продолжаются около 30 мин.;

б) «работа на дороге», проводимая в дневные часы, как самостоятельное тренировочное занятие большого объема и высокой интенсивности. Занятие начинается легким бегом в течение 5–7 мин., затем в течение 3 мин. проводится бег переменной интенсивности. Во время этого бега применяется (в соревновательном порядке) серия ускорений (2–3) по 10–15 м. После 3-минутного бега группа переходит на ходьбу, отдыхает. Таких 3-минутных пробежек проводится 8–10 в зависимости от самочувствия занимающихся, причем спурты на 10–15 м по мере увеличения пройденной дистанции заменяются ускорениями из внезапных рывковых 3–4 шагов, которые выполняет лидер и мгновенно повторяет группа.

Во время бега, если позволяет местность, можно провести игровые упражнения, во время которых один спортсмен резко меняет направление движения, а другие должны мгновенно и синхронно следить за ним.

Бегущие используют все искусственные и естественные препятствия для изменения темпа движения: прыгают через канавы, ямы, кусты, поваленные деревья в течение 3 мин. Пробегая по лесу или среди редкого кустарника, группа, стремясь сохранить темп бега, в течение 3 мин. применяет боковые шаги, уклоны, отклонения, избегая соприкосновения со стволами деревьев, ветками, кустами и т. п.

При раундовой системе бега для контроля дистанции и времени следует учитывать, что на пересеченной местности при переменном беге за 3 мин. тхэквондист преодолевает около 700–800 м, а за 1 мин. ходьбы – около 100 м дистанции.

После 8–10 раундов переменного бега по различной местности спортсмены переходят на спокойную ходьбу и выбирают удобное место для проведения 2–3 раундов «боя с тенью». Затем могут быть использованы общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте, сидя и лежа. В зависимости от их объема и интенсивности, а также самочувствия спортсменов, в конце занятия применяется переменный или равномерный бег (бег трусцой) или спокойная ходьба.

Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. В начале занятия после 10-минутной разминки средней интенсивности в передвижении с общеподготовительными и специально-подготовительными упражнениями в течение 30–40 мин. применяются легкоатлетические упражнения – бег на 60–100 м, рывки со старта с пробегом 20–30 м, прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки с отягощением и без него или игра в футбол по упрощенным правилам в высоком темпе на небольшой площадке. Затем после 3-минутного отдыха тхэквондисты упражняются с гантелями, легкой штангой, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Тренировка заканчивается «боем с тенью» (1–2 раунда) и упражнениями на расслабление. Общая продолжительность занятия – 90–120 мин.

### **Занятия в зале**

Занятия с преимущественным использованием средств развития общей (силовой) и специальной выносливости. В начале занятия дается типовая 10-минутная разминка в передвижении средней интенсивности, 2–3 раунда «боя с тенью». Затем тхэквондисты чередуют упражнения на легких (3–4 раунда) и тяжелых (5–6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. После этого многократно выполняются (до утомления) различные упражнения с отягощениями – гантелями, штангой среднего веса и ее грифом, эспандерами, настенными блоками – в течение 30–40 мин.; затем следуют



упражнения для расслабления. Общая продолжительность занятия – 90–120 мин.

Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. После типовой разминки (10 мин.) тхэквондисты играют в баскетбол, ручной мяч, футбол с маленьким мячом по упрощенным правилам. Затем применяются 2 раунда «боя с тенью» с отдельными 3–5-секундными ускорениями взрывного характера и упражнения преимущественно на легких снарядах и на мешках со спуртами – всего 5–7 раундов. После 3-минутного перерыва тхэквондисты выполняют (в течение 30 мин.) рывковые и взрывные упражнения со штангой разного веса, в том числе и околопредельного (2–3 подхода, прыжковые упражнения с отягощением, вспрыгивание на гимнастические снаряды и спрыгивание с них), упражнения на резкость и т. д. При этом даются недозированные интервалы для восстановления. После окончания упражнений на резкость и быстроту спортсмены переходят к упражнениям на расслабление. Общая продолжительность занятия – 60–90 мин.

### ***Развитие ловкости***

**Слово «ловкость» берет свое начало от слова «ловчий», которым называют человека, способного ловить дичь, успевая реагировать на ее непредсказуемые действия.**

**Ловкость тхэквондиста** – это способность осваивать новые атакующие и защитные действия (по качеству координированности) и реализовывать их в соответствии с меняющейся обстановкой (по качеству работы механизма сенсорных коррекций – сенсомоторике).

Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Тхэквондист, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой тхэквондо.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, тхэквондисту приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано со временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость бойца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, в гимнастике и т. д. Поэтому ловкость тхэквондиста – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в тхэквондо и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства в нем.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий тхэквондо.

### **Методика развития ловкости**

Занятия тхэквондо способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих качество ловкости, наиболее

эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

### **Однако следует учитывать и другой подход**

Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразным в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта. В противном случае боец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и т. д., но на адекватное реагирование в своем виде – тхэквондо – у него не останется ни времени, ни энергии, ни места в ассоциативных полях КГМ.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданно и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды боя, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как тхэквондисты в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои.

Ловкость тхэквондиста успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

### ***Развитие гибкости***

Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один тхэквондист может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях. Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

### **Методика развития гибкости**

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому

совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы тхэквондо по возможности с большей амплитудой.
4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по тхэквондо, в утреннюю зарядку и другие занятия тхэквондистов.

Комплексная технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства бойцов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

## **9.5. Специальная физическая подготовка в тхэквондо**

Физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной, чтобы, с одной стороны, способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой – дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена.

Уровень физической подготовленности тхэквондиста изменяется по мере роста его спортивного мастерства, поэтому воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

Ниже будут рассматриваться вопросы совершенствования функциональных качеств в контексте задач тхэквондо как вида спорта с высокими нагрузками на сенсомоторный

аппарат. Поэтому развитие физических качеств должно быть направлено именно на обеспечение двигательных действий, характерных для тхэквондо. Тем не менее методы их развития имеют свою специфику, и поэтому термины, касающиеся принципов и методов совершенствования физических качеств, будут повторяться.

### 9.5.1. Специальная сила тхэквондиста как скоростная сила

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в тхэквондо.

Динамическая сила тхэквондиста проявляется в движении, то есть в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.

По характеру усилий динамическая сила в тхэквондо подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах тхэквондиста.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в тхэквондо является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т. д.

Разные режимы работы и манеры ведения боя спортсменов требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, бойцу-«темповику» необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно несильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника. Такой тхэквондист стремится после выполнения каждого удара как можно быстрее нанести следующий. Значит, ему не надо наносить сильные акцентированные удары, так как в этом случае он неизбежно будет «заставляться» и у него будут менее благоприятные условия для непрерывного подавления соперника.

У тхэквондиста-«нокаутера», наоборот, основной чертой является способность наносить сильный акцентированный удар с предельной и околопредельной силой «взрывного» характера. «Взрывной» эффект достигается за счет вовлечения максимального числа функциональных единиц каждой отдельной работающей мышцы, рационального использования для данного конкретного удара мышечных групп, их высокой межмышечной координации и способности спортсмена наносить удар в предельно коротком временном микроинтервале. Для бойца-«нокаутера» характерна относительно невысокая плотность боя, так как обычно он наносит сильные одиночные или двойные удары (реже серии) со сравнительно большими паузами между атаками. Это вызвано рядом причин, в частности, физиологическими возможностями мышц, работа которых основана на поочередном сокращении и расслаблении, причем на расслабление мышц требуется больше времени, чем на сокращение. В связи с этим в бою с высокой плотностью у тхэквондиста-«нокаутера» менее благоприятные условия для сильного акцентированного удара, так как время расслабления его мышц будет меньшим.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и при его физическом «подавлении», свойственно

бойцу-«силовику». Обычно в его ударах плохо дифференцированы усилия – они наносятся с одинаковой силой и с невысокой скоростью, в них отсутствует «взрывной» акцент. Недостаточный уровень быстроты при хорошей физической подготовке приводит к формированию у такого тхэквондиста силового стиля боя с установкой на достижение победы за счет физического подавления противника.

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.

Так как характер проявлений силы в тхэквондо различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности тренеру необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют стилю конкретного бойца.

Кроме того, надо помнить, что величина проявляемой силы зависит от уровня тренированности спортсмена – в состоянии высокой тренированности увеличивается количество вовлекаемых в работу мышечных волокон и улучшается синхронизация работы мышц.

**Развитие силы** тхэквондиста должно идти по двум направлениям.

1. Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями тхэквондиста. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш-пуш»), элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т. д.

Для воспитания способности основных мышц бойца быстро (мгновенно) развивать усилия вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы упражнения с гантелями, эспандерами, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы тхэквондиста: аналитический и целостный.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Упражнения в аналитическом методе выполняются в условиях адекватных режимов силовых напряжений для этих групп. Например, эффективным средством воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, металлическими палками, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Для каждого вида спорта характерен свой уровень развития силы, зависящий от специфики спорта и условий проявлений силы. Так, максимальная сила разгибателей и сгибателей предплечья у тхэквондистов находится на достаточно высоком уровне, в то время как максимальная сила мышц спины отстает по показателям от других видов спорта.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы тхэквондиста. Он характеризуется одновременным совершенствованием как силовых возможностей бойца, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы тхэквондиста целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, упражнения на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

Наиболее эффективным средством развития у тхэквондиста взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Тренер должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию спортсмена и уровень его подготовленности.

При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями тхэквондисту следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения и не притупится мышечное чувство в управлении этим движением. После этого тхэквондисту необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

Чтобы предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения тхэквондистом одних и тех же упражнений, тренеру необходимо периодически изменять комплексы:

1. Предварительное применение отягощений в движениях, сходных по координационной структуре с ударами тхэквондиста, создает условия для воспроизведения последующих ударов в более короткие промежутки времени.

2. Использование отягощений в процессе тренировки с целью совершенствования быстроты одиночных ударов оказывает положительное влияние на быстроту серийных ударов.

3. При развитии быстроты специальных движений тхэквондиста упражнения с отягощениями должны выполняться сериями из 4–5 упражнений каждая, после которой необходимо проделать такое же количество упражнений, но без отягощения.

4. Упражнения, как с отягощением, так и без него, должны выполняться максимально быстро.

5. Целесообразнее всего применять упражнения с отягощениями в начале тренировочного занятия.

6. Необходимо обращать особое внимание на предварительное расслабление работающих мышц, мгновенное «взрывное» начало движения и максимальное расслабление мышц после завершения движения.

7. Для развития быстроты ударов у тхэквондистов-юношей наиболее целесообразно использовать упражнения с тяжелыми отягощениями (утяжелители, гантели), оказывающими положительное влияние на увеличение быстроты («взрывной») начальной и скорости

основной части ударного движения, в сочетании с легкими (гантели, утяжелители 1,5–2 кг), способствующими увеличению резкости завершения ударов.

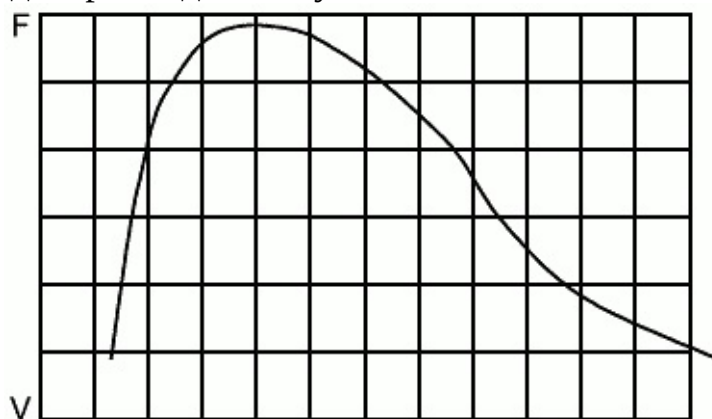
Тхэквондистам старших разрядов надо применять тяжелые отягощения весом 10 кг в сочетании с легкими – 2–4 кг.

Отметим, что фактически с помощью этих средств у тхэквондистов формируется «быстрая» сила, а не быстрота.

**Следует помнить, что после упражнений с отягощениями необходимо проводить несколько ударных и защитных действий на максимальную скорость (особенно с возвращением в исходное положение после удара).**

**Не следует использовать резину и пружинные амортизаторы с целью развития скоростной силы тхэквондиста, поскольку при организации реального удара согласование включения мышц должно быть рассчитано на увеличение скорости стопы и кулака (как конечного звена цепи). Резина или пружина способствует формированию неправильного согласования мышечного усилия, рассчитанного на увеличение силы в конце движения, и, соответственно, к уменьшению скорости ударной части.**

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении удара, атакующий вначале должен преодолеть инерцию покоя ударной стопы или кулака. При этом вначале скорость движения стопы или кулака будет сравнительно низкой. По мере приложения усилия стопа (кулак) с определенным ускорением продвигается к цели. При продолжении усилия инерция покоя стопы (кулака) уменьшается и превращается в инерцию движения (рис. 9.5.1.1). Теперь к стопе (кулаку) надо прикладывать усилие, чтобы ее остановить.



*Рис. 9.5.1.1.* График зависимости «сила – скорость» при воздействии на предмет, находящийся в состоянии покоя, в условиях земного тяготения и возможного статического сопротивления противоборца

При использовании резиновых жгутов (пружинных амортизаторов) происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале, при малом сопротивлении резины, атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения стопы (кулака) уменьшается (рис. 9.5.1.2).

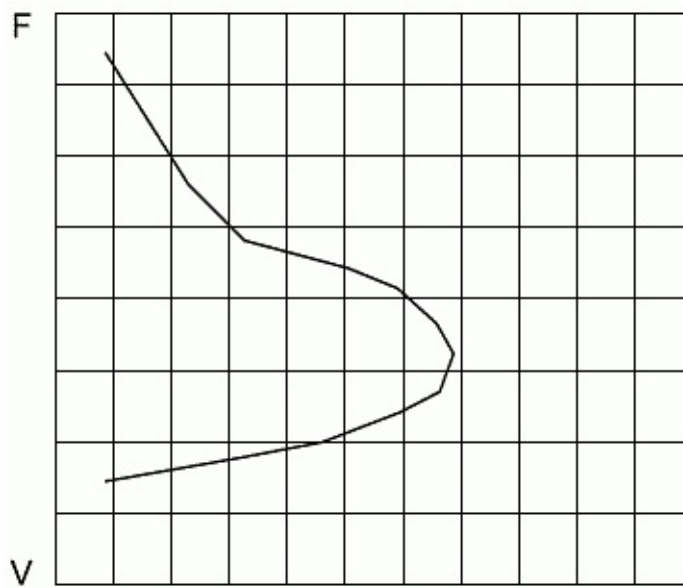


Рис. 9.5.1.2. График зависимости «сила – скорость» при воздействии на растягивающийся предмет, прикрепленный к неподвижной опоре

**Поэтому для развития скоростной силы противопоказано использование амортизирующих противовесов.**

### 9.5.2. Специальная скорость тхэквондиста как совершенство сенсомоторных качеств (общие положения)

Поскольку эффективность действий в тхэквондо в основном зависит от скоростных качеств, проявлению которых предшествует адекватная переработка образно-двигательной информации, специальная физическая подготовка бойца преимущественно заключается в совершенствовании именно этого качества – **скорости и качества работы сенсомоторных функций по восприятию и переработке образно-двигательной информации и эффективной реализации принятого решения.**

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте бойца, то в идеале хотелось бы, чтобы он имел наименьшее время реакции, быстро мог осуществить удар в удобный момент или защиту в ответ на неожиданный удар.

#### **Методы воспитания быстроты двигательной реакции**

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в тхэквондо. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в тхэквондо: простая реакция, реакция слежения, реакция выбора.

**Простая реакция** проявляется в тхэквондо в тех случаях, когда боец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в тхэквондо исключительно важно, так как с ее помощью боец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью



простой реакции. Время простой реакции у тхэквондистов средней квалификации составляет 220–260 м/сек.

Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать удар, изменить позу, остановиться, изменить направление движения, осуществить определенный маневр ногами, туловищем, руками). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора (латентный период реакции) проявляется в тхэквондо в тех случаях, когда боец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который соответствует заготовленному им действию, или когда боец из двух заготовленных им действий применяет только одно решение – в соответствии с подачей определенного сигнала.

Время реакции выбора у тхэквондистов средней квалификации составляет 280–320 м/сек.

**Реакция выбора** лучше всего развивается в условиях учебного боя, когда партнеру, например, дается задание угрожать двумя различными ударами во взаимодействии с маневром, а боец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора может отрабатываться на специальных тренажерах (подробно см. в гл. «Методы научных исследований»).

Но этому должна предшествовать работа по изучению логики выбора вплоть до использования алгоритмов оптимальных действий в ответ на возникновение различных ситуаций (на первых порах типовых).

Реакция слежения проявляется в тхэквондо в тех случаях, когда боец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если боец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым.

**Реакция слежения**, необходимая в тхэквондо, лучше всего отрабатывается в паре с партнером.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в тхэквондо. Очень важно, чтобы боец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий бойца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше» – гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая тхэквондисту.

Поэтому когда мы говорим о развитии быстроты тхэквондиста, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность спортсмена к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять атакующие приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту, и осуществлять эффективную и активную защиту в ответ на атаку противника.

Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций тхэквондиста, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в тхэквондо отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы боец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

**Метод усложнения условий.** С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, но меньшей весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью. Однако не следует увлекаться этими упражнениями, поскольку в погоне за увеличением силового эффекта может образоваться стереотип меньшей скорости включения мышц и скоростной удар исчезнет.

Успех в совершенствовании техники и тактики тхэквондиста целиком зависит от уровня развития его специализированных восприятий – чувства дистанции, ориентировки на даянге, чувства положения тела и свободы движений, чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, быстроты реакции. Эти качества формируются в ходе тренировки под влиянием специальных педагогических воздействий партнера. В методике учебно-тренировочного процесса сложились определенные принципы развития специализированных качеств тхэквондиста.

Основной принцип развития специализированных восприятий – систематическая дифференцировка соответствующих ощущений, выработка умения управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и сознательно контролировать все это.

Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных восприятий, на занятиях спортсмен должен постоянно варьировать различные параметры движений – время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, положения тела и его частей, стремиться как можно быстрее научиться осознавать ощущения, которые возникают при «полярных» движениях (очень резких или очень медленных, очень напряженных или расслабленных и т. д.), при постепенном изменении свойств движения или положений тела и его частей.

Для лучшего контроля за движениями и положениями тела включают или ограничивают зрение, используют различные средства срочной информации.

Тхэквондист должен понять сущность каждого специализированного восприятия, которое он хочет развить, и упражняться в зрительном и кинестезическом представлении о положении тела, его частей, изучать важнейшие свойства движения.

Развитие специализированных восприятий требует ежедневной тщательной, кропотливой работы перед зеркалом, в «бою с тенью», в упражнениях на снарядах, с партнером. Используются различные вспомогательные средства для развития восприятий (мячи, камни, эспандеры, надувные камеры, стойки и др.), а также приборы, позволяющие получить срочную информацию об особенностях выполняемых движений (измерители – для фиксации дистанции, хронометры – времени, гониометры – положения частей тела, динамометры – ударных импульсов и др.).

Для развития быстроты реакции используются специальные задания на реагирование в процессе выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и боевых упражнений.

Тренер, желающий развить быстроту реакции у спортсменов, должен:

1. Выбатывать у них установку на максимально быстрое и точное реагирование

(мгновенно реагировать на предлагаемые различные раздражения – сигналы, показы, удары, открытия и др.).

2. Создавать во время выполнения упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые тхэквондисты должны мгновенно реагировать максимально быстрым действием.

3. Преодолевать у тхэквондистов напряженность и скованность движения, которые вызваны или их неправильной координацией, или эмоциональным состоянием спортсменов (страхом перед противником, опасением получить удар, излишней горячностью и т. п.).

4. Учитывать и контролировать свои реакции по времени и управлять их быстротой; создавать у спортсменов четкое представление о длительности реакции, применяя в тренировке специальные измерители времени.

Для развития быстроты реакции очень важно, чтобы тхэквондисты ясно представляли сущность процесса реакции. Обычно спортсмены, выполняя мгновенные действия по типу реакции, не умеют расчленить эти действия из-за их быстроты на элементы, не представляют, из чего складывается структура реакции, не могут выделить в сознании момент «ответа».

Принципы развития быстроты реакции особенно успешно могут быть реализованы в подготовительной части занятий, так как внимание и нервно-мышечный аппарат спортсмена еще не утомлены значительными нагрузками, быстрота реакции после средней по интенсивности разминки имеет оптимальное значение.

Для развития быстроты реакции подготовительную часть занятия целесообразно начинать с общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. В них применяется система команд и сигналов, на которые тхэквондисты должны реагировать с как можно большей быстротой, мгновенно выполняя соответствующие действия и движения. Обычно сначала для развития быстроты реакции предлагаются общеподготовительные упражнения в передвижении, а затем имитационные в передвижении по залу и на месте.

Упражнения надо выполнять после соответствующего разогревания мышц с помощью упражнений на гибкость и растяжение, так как быстрые, резкие «ответные» движения могут вызвать повреждения в неразогретых мышцах. При упражнениях на снарядах необходимо давать различные сигналы, на которые тхэквондист должен немедленно реагировать всевозможными ударно-защитными действиями.

Применяя упражнения с лапами, тренер по договоренности с тхэквондистом ставит их в определенные положения, служащие сигналом для ударов или серий ударов, имитирует лапами удары, на которые спортсмен обязан реагировать защитами (или защитами с контрударами). Полезно применять упражнения, в которых тхэквондист сначала наносит по лапам какую-либо серию ударов, а затем по сигналу преподавателя прерывает ее и применяет защиту или резко изменяет дистанцию и снова продолжает наносить удары.

Особенно эффективна для развития быстроты реакции система специально-подготовительных упражнений без жилетов и в жилетах, выполняемая в основной части занятия. Сначала спортсмены выполняют заданные специально-подготовительные упражнения без жилетов в шеренгах, реагируя на сигналы (удары, защиты) тренера, а затем повторяют их с противником на удлиненной дистанции. После этого в специально-подготовительных упражнениях в жилетах с партнером на боевых дистанциях тхэквондисты реагируют обусловленными действиями на положение жилета противника, по которому наносятся удары.

Упражнения для развития быстроты реакции не должны занимать много времени. Как только становится заметно, что спортсмен начинает хуже воспринимать задания, надо переходить к другим упражнениям, чтобы затем вернуться к упражнениям на быстроту реакции. Такое чередование даст больший эффект, чем непрерывное выполнение упражнения

для развития быстроты реакции.

Для того чтобы упражнения в условном бою способствовали развитию быстроты реакции, необходимо соблюдать несколько условий: тхэквондист должен стараться предугадывать действия или положения партнера, на которые нужно реагировать, и стремиться почти одновременно фиксировать эти действия в момент собственного движения, выделяя в сознании скрытый период реакции; в заключительный период реакции боец должен стремиться очень четко выполнить удар или защиту и снова принять исходное положение (не растягивая во времени своих дальнейших действий); он должен строго соблюдать систему усложнения своих действий и ответных действий противника.

Например, в первой половине раунда одному спортсмену предлагается наносить боковой удар ближней ногой без финта; партнер, для которого это упражнение является «формирующим» быстроту реакции, делает шаг назад (простая реакция); во второй половине раунда противник делает финт или наносит удар без финта, делает финт и наносит удар. Тхэквондист должен различать финт и действительный удар, либо воздержаться от защиты, либо защищаться (элементарная реакция с выбором). В первой половине второго раунда противник наносит удар или дальней, или ближней; защищается от удара ближней шагом назад, от удара дальней – скачком назад (ответная реакция усложняется). После этого противник применяет финты, и реакция спортсмена усложняется еще больше. Затем ему можно предложить усложнить структуру своей реакции – дать больший выбор защит, связать защиту с контрударом; можно предложить бойцам выполнять задания на разных дистанциях и чередовать их.

Такие упражнения должны длиться меньше раунда (полраунда, одну минуту). При выполнении заданий партнерам категорически запрещается наносить резкие акцентированные удары; все движения спортсмены должны выполнять предельно расслабленно, легко и быстро.

Для развития быстроты реакции нередко применяется упражнение, в котором один спортсмен наносит легкие быстрые удары левой и правой ногой в голову, а другой защищается, применяя уходы, уклоны, отклоны, боковые шаги и т. п.

Тактическое мышление формируется в процессе условных и вольных боев.

Спортсмены должны наблюдать за действиями противника и правильно реагировать на них, принимая мгновенное решение, выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости и изменять принятое решение.

Тхэквондистам дают задание по разведке действий противников для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры боя и т. п. При этом спортсмен не только наблюдает, как действует соперник, но и мгновенно решает, какие контрдействия следует применять, и пытается их тотчас выполнить.

Затем тхэквондисту предлагают вести бой с противником иной манеры, например, с непрерывно атакующим или предпочитающим вести бой легкими одиночными ударами соперником, с тхэквондистом, обладающим сильным ударом, и др. Спортсмен должен решать специальные задачи в зависимости от манеры боя противника.

После окончания условных и вольных боев, а иногда и в ходе их, тхэквондисты должны рассказывать тренеру, что удалось им выяснить в ходе боя, чем вызваны их действия в бою, какие намерения имели спортсмены, что помешало выполнить запрограммированные действия и т. д. Они должны в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер обязан анализировать вместе с ними их психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро его подопечные воспринимали боевую обстановку и реагировали на нее,

насколько внимательными и наблюдательными были, какие трудности помешали выполнить задание, как проявлялись в процессе боев волевые качества спортсменов и т. д.

#### ***9.5.2.1. Развитие способности быстро и точно попадать в мишень при собственном передвижении***

Большое значение в тхэквондо имеет способность бойца точно попадать в мишень (намеченную точку для удара) при собственном передвижении относительно нее. Эта способность обеспечивает повышение результативности удара (попадания без ответной защитной реакции противника), поскольку собственное передвижение спортсмена относительно противника отвлекает его и делает сам удар неожиданным и непредсказуемым по направлению.

Для достижения способности корректировать точность удара при собственном передвижении используют такие упражнения, как темповой переход от одного снаряда к другому с ударами по нарисованным на них мишеням.

#### ***9.5.2.2. Развитие способности быстро и точно попадать в движущуюся мишень***

Для приобретения этого качества имеется большой набор специальных снарядов, работа с которыми позволяет приобрести навык отслеживания мишени.

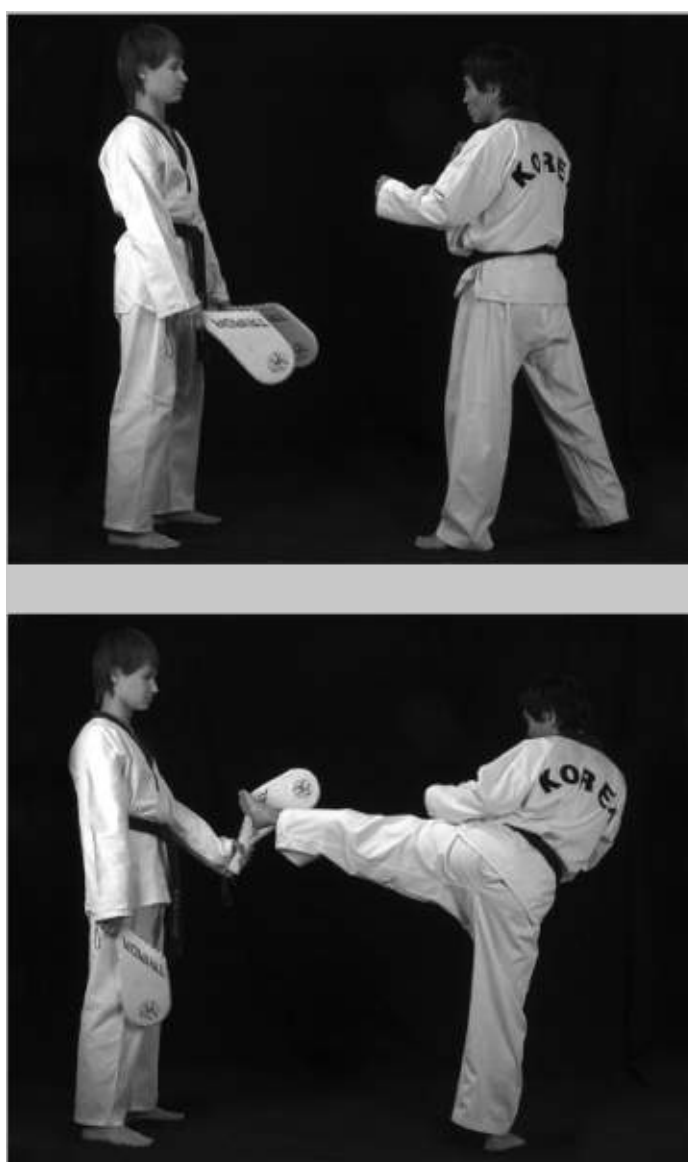
Однако тхэквондо характеризуется ситуативностью с высочайшей степенью неопределенности предстоящих событий. Поэтому в подготовке тхэквондиста особое место занимает использование лап, когда спортсмен вынужден адаптировать свои действия не по своей воле, а в ответ на действия противника.

#### ***9.5.2.3. Работа с лапами как средство совершенствования скорости адекватного реагирования в щадящих режимах***

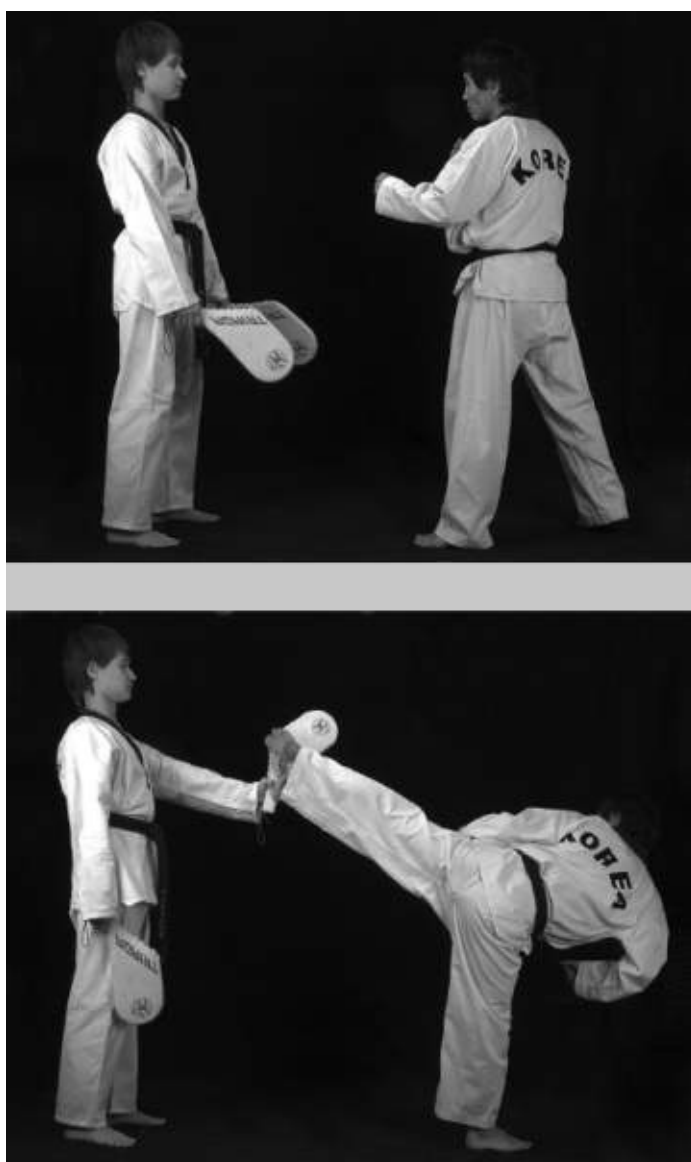
В тхэквондо традиционно практикуется индивидуальная работа тренера с использованием лап.

Тренер в соответствии с общим перечнем возможных в бою ситуаций выставляет перед тхэквондистом лапу для нанесения по ней соответствующего удара (рис. 9.5.2.1–9.5.2.9).

Кроме этого, он может лапой имитировать ответный или встречный удар противника.



*Рис. 9.5.2.1* Постановка лапы для бокового удара сбоку ближней в туловище



*Рис. 9.5.2.2* Постановка лапы для бокового удара сбоку ближней в голову



*Рис. 9.5.2.3* Постановка лапы для бокового удара сбоку дальней в туловище





*Рис. 9.5.2.4* Постановка лапы для бокового удара сбоку дальней в голову



*Рис. 9.5.2.5* Постановка лапы для бокового реверсивного удара ближней в голову



Рис. 9.5.2.6 Постановка лапы для бокового реверсивного удара дальней в голову

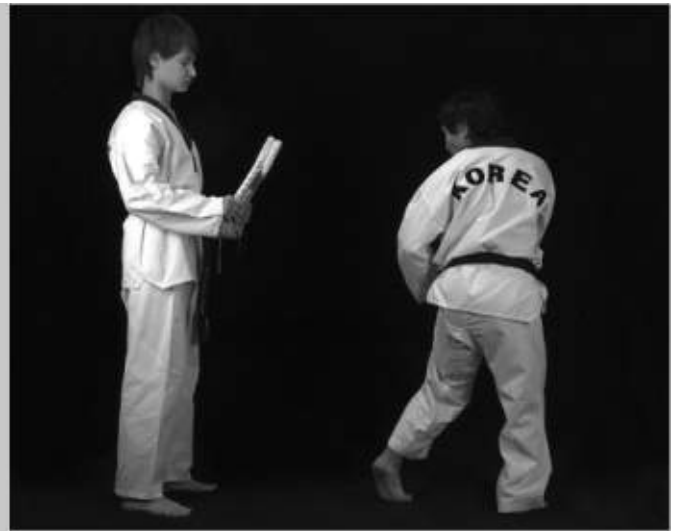




Рис. 9.5.2.7 Вариант постановки лап для заднего обратного удара



Рис. 9.5.2.8 Вариант постановки лап для обратного кругового удара





Рис. 9.5.2.9 Вариант постановки лап для имитации встречного удара

Частота решаемых задач свидетельствует о степени сенсомоторной обученности тхэквондиста. Очень часто тренеры используют лапы в качестве целевого настроя на предстоящий бой и снятия предстартовой лихорадки.

В связи с этим тренер уже на учебно-тренировочных этапах должен поставить на поток работу с использованием лап в каждой паре. Благодаря этому будет прогрессировать и планирующее мышление, ставящее лапы, и антиципационное (предвосхищающее) мышление тренируемого тхэквондиста.

В этом случае работа с использованием лап может оказаться самым результативным средством сенсомоторной подготовки тхэквондиста при максимально щадящем режиме тренировочной деятельности.

### 9.5.3. Специальная выносливость в тхэквондо как скоростная выносливость

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Однако следует помнить, что основой устойчивости к утомлению в единоборствах является высокая степень обученности технике и тактике.

Таким образом, **специальная выносливость в тхэквондо должна представляться как скоростная выносливость.**

Согласно исследованиям В. В. Розенблата (1961), утомление начинается с коры головного мозга. Отсюда: чем сложнее движения в спорте, чем быстрее меняются ситуации, чем больше может быть незнакомых ситуаций в поединке, тем быстрее устает мозг. Поэтому доведение тхэквондиста до способности решать в кратчайший срок все возможные задачи в поединке обеспечивают и длительную способность выполнять такую работу.

Тем не менее не снимается вопрос и о повышении качества и вегетативной составляющей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности тхэквондистов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в тхэквондо.

Боец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время сохранять темп боя, его скоростно-силовую составляющую, сохранять боевую позицию, активно и целесообразно передвигаться по рингу.

Боец, обладающий скоростной выносливостью, может длительное время держать

противника в состоянии защиты, навязывать ему спуртовые ситуации и вообще вести бой в высоком темпе.

### **9.5.3.1. Методы воспитания специальной выносливости**

Подготовка тхэквондистов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности тхэквондистов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике тхэквондо для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств, такие, как **равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.**

**Переменный метод** применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса боя тхэквондистов. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, бои с заданием предпринимать спурты в определенные периоды боя.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

**Повторный метод** применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные двухминутные и трехминутные отрезки боя, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных боев, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

**Интервальный метод** применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы эффективно проводить все раунды боя, рекомендуется применять более короткие отрезки раундов, которые по мере роста тренированности удлиняют до «нормы» и, может быть, продлевают незаметно для бойцов.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести бой в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков боя, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока бойцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп боя в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

**Соревновательный метод** применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Этот метод используется в связи с тем, что в соревновательных условиях ЧСС зачастую увеличивается не только за счет самой физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психострессорному условию поединка, что снижает нагрузку на работу сердца.

## **9.6. Основы спортивной тренировки как средства функциональной подготовки тхэквондиста к соревнованиям**

В предыдущих главах был представлен материал, позволяющий организовать эффективное обучение технико-тактическим действиям и развить физические качества без угрозы передозировки функциональных нагрузок на организм учащихся.

Однако, как бы мы ни заботились о сохранении здоровья путем использования щадящих режимов подготовки, в спортивном тхэквондо большинство занимающихся мечтают о достижении высоких спортивных результатов, что сопряжено с большими нагрузками на все функциональные системы организма. Естественно, что и тренеры «заражены» этой идеей. Поэтому прежде чем начинать готовиться к соревнованиям на высоком спортивном уровне, необходимо усвоить основные принципы спортивной тренировки и в целях оптимизации этого процесса, и в целях сохранения здоровья спортсменов.

Ниже представляется материал, связанный с дозированием тренировочных нагрузок, предъявляемых всем функциональным системам организма в целях достижения оптимальных функциональных кондиций, что зачастую связано с риском передозировок. Научиться быть терпеливым, «срывать только зрелый плод» – залог успеха в области высших спортивных достижений.

Тренировка тхэквондиста – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть не что иное, как направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в тхэквондо служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в бою, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, то есть количества и длительности применения средств тренировки и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, применяемых спортсменом, и частотой этих усилий.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность.

Особенность тренировочной нагрузки в тхэквондо состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Под тренированностью тхэквондиста понимают биологические приспособительные изменения, происходящие в его организме под воздействием тренировки (увеличение функциональных возможностей мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма).

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает тхэквондисту тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность.

Тренированность и подготовленность тхэквондистов под влиянием проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным достижениям. Такое состояние принято называть спортивной формой.

Современный бой характеризуется действиями тхэквондистов, которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе боя ситуаций предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности бойца.

Любая встреча на даянге может закончиться за считанные секунды или продолжаться полностью. Тхэквондист проводит поединки со спортсменами разного физического развития, различной технической и физической подготовленности.

Тем не менее тренер должен ориентироваться на общетеоретические положения физической культуры и спорта.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся;
- целесообразное развитие физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности бойца;
- овладение необходимым минимумом технических и тактических действий;
- овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиологии, медицины, психологии и т. д.);
- подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях или в серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по тхэквондо – это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям тхэквондо в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

### ***Принципы спортивной тренировки***

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, организуется и проводится исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Тренировка тхэквондо способствует проявлению занимающимися всесторонней спортивной подготовленности.

### **Принцип достижения единства общей и специальной физической подготовленности**

Тхэквондист не сможет достичь выдающихся спортивных результатов, если уровень его



специальной и общей физической подготовленности будет недостаточно высок. Тхэквондо – один из наиболее сложнокоординированных видов спорта. Он требует от спортсмена проявления многообразных двигательных умений, навыков и физических качеств. Известно, что человек выполняет любой двигательный акт, основываясь на уже освоенных им ранее двигательных «связях». Таким образом, чем больше у него запас условно-рефлекторных связей и чем большим объемом навыков он владеет, тем более разнообразной будет его специальная двигательная деятельность.

Общая физическая подготовленность, особенно на ранних этапах становления тхэквондиста, как раз и является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие в проявлении двигательных навыков и качеств, необходимых спортсмену в процессе его дальнейшего роста. Будет большой и непоправимой ошибкой, если в процессе обучения начинающего бойца тренер пренебрежет средствами общей физической подготовки, так как с помощью лишь специальных упражнений невозможно добиться эффективного и разностороннего развития спортсмена. Он будет ограничен в выполнении сложнокоординированных движений, потому что создавшаяся взаимосвязь освоенных ранее форм движений из-за игнорирования средств общей физической подготовки будет небольшой и не будет в должной мере способствовать созданию у него новых специализированных умений и навыков.

Большое место в определении уровня разносторонности в общей физической подготовленности тхэквондиста, а также в процессе ее совершенствования занимают программные нормативы общей физической подготовленности (ОФП). Требуя от спортсменов подготовки и сдачи нормативов ОФП, тренер тем самым создает у них базу разностороннего физического развития.

Взаимосвязь между общей и специальной физической подготовкой способствует становлению мастерства тхэквондиста на всех этапах его спортивной жизни. Однако задачи, содержание и направленность общей физической подготовки бойца на каждом из этапов имеют свои особенности.

На ранних этапах становления начинающего тхэквондиста тренер должен стремиться использовать как можно более широкий круг различных видов спорта и отдельных средств общей физической подготовки с целью разностороннего развития двигательных и функциональных возможностей организма начинающего спортсмена. Широкое применение средств общей физической подготовки на раннем этапе становления тхэквондиста обусловлено еще и тем, что «перенос» тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные в этот период достаточно высокий, так как начинающие тхэквондисты не достигли «потолка» в развитии своих физических качеств. Например, игра в баскетбол будет не только способствовать воспитанию общей быстроты, выносливости, ловкости и других качеств, но и улучшать показатели специальной быстроты, выносливости, ловкости и т. п.

Таким образом, «многоборность» в использовании средств общей физической подготовки является необходимым условием создания фундамента разностороннего развития начинающего тхэквондиста.

Однако по мере роста квалификации и спортивного мастерства бойца объем, содержание и направленность средств общей физической подготовки должны изменяться. Прежде всего, возрастает объем специальных и специально-подготовительных упражнений за счет уменьшения средств общей физической подготовки. А средства общей физической подготовки по способу выполнения и характеру развиваемых усилий максимально приближаются к специальным упражнениям тхэквондиста. Необходимость в «спецификации» средств общей физической подготовки вызвана тем обстоятельством, что с ростом

квалификации спортсмена уменьшается «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные.

### **Принцип повторности и непрерывности тренировочного процесса**

Данный принцип требует от тхэквондиста постоянной тренировки необходимых качеств в течение всей его спортивной деятельности, исключая не обоснованные логикой педагогического процесса перерывы в занятиях. Обусловлено это тем, что изменения, которые происходят у спортсмена под воздействием целенаправленных тренировок, в результате неоправданно длительных перерывов между занятиями «угасают». Быстрее всего угасают наиболее тонко специализированные и поздно приобретенные связи, лежащие в основе двигательных навыков и физических качеств. В этом случае тренировочный эффект занятий сводится к минимуму и при более длительном перерыве может совсем исчезнуть.

Принцип повторности и непрерывности предусматривает оптимальное чередование тренировочных занятий и интервалов отдыха как в самом занятии, так и между ними, а также этапов и периодов подготовки тхэквондиста. Тренеру необходимо так планировать учебно-тренировочный процесс, чтобы интервалы между занятиями в общей направленности гарантировали восстановление и рост работоспособности бойца. Следовательно, последующие занятия надо проводить на фазе восстановления и гиперкомпенсации («сверхвосстановления») качеств спортсмена.

Однако периодически, особенно на этапе предсоревновательной подготовки, тренер может проводить занятия на фазе частичного недовосстановления своего подопечного для того, чтобы предъявить его организму особо высокие требования и получить в итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха. Во время такой «жесткой» тренировки воспитывается выносливость и организм спортсмена адаптируется к деятельности в условиях измененной внутренней среды: кислородное голодание, изменение реакции крови и т. п.

Одна из основных особенностей принципа повторности и непрерывности в том, что тренировочный эффект каждого последующего занятия «накадывается» на изменения в уровне тренированности, происшедшие в результате предыдущей тренировки.

Занятия различной направленности (боевая практика, совершенствование технико-тактического мастерства, общая физическая подготовка и др.) и примерно равной нагрузки оказывают различное влияние на продолжительность восстановительных процессов у тхэквондистов даже при одинаковой степени их подготовленности. Так, после занятий по боевой практике бойцу требуется большее время для восстановления, чем после занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства. После занятий, направленных на совершенствование выносливости спортсмена, нужен больший интервал отдыха, чем после тренировки, направленной на воспитание скоростных качеств, и т. д.

Чтобы реализовать принцип повторности и непрерывности, тренер должен методически обоснованно выбирать интервалы и характер отдыха в зависимости от направленности занятия, величины и особенности нагрузки, уровня тренированности тхэквондиста, а также этапа его подготовки.

Во время тренировочных занятий интервалы отдыха могут быть различными: от 1 до 20 мин. и более. Например, после каждого 3-минутного занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства тхэквондисту предоставляется минутный (так называемый «жесткий») отдых, когда организм спортсмена восстанавливается только частично. Если же тхэквондист проводил на занятиях трудный отборочный спарринг, то отдых может достигать 20 мин. и более (так называемый «полный» отдых) и боец восстанавливается

достаточно полно. Продолжительность оптимальных интервалов отдыха между тренировочными занятиями также может быть различной, однако не должна превышать 48 час.

Не только продолжительность, но и характер отдыха существенно влияет на скорость последующего восстановления спортсмена. В практике тхэквондо получил широкое распространение так называемый активный отдых. Его сущность заключается в том, что боец после выполнения достаточно большого объема специальной тренировочной работы отдыхает не пассивно, а переключается на другую, относительно неспецифическую двигательную деятельность и выполняет ее с невысокой интенсивностью. Экспериментально доказано, что во время активного отдыха спортсмен восстанавливается быстрее, чем во время пассивного. В качестве средств «активного» отдыха тхэквондиста тренер должен использовать спортивные игры, легкую атлетику, плавание и др. Причем переключаться на активный отдых надо как в самом специальном занятии по тхэквондо, так и после него, когда спортсмен, пассивно отдохнув, проводит легкую тренировку, играя в баскетбол, футбол и т. п.

Обоснованно используя активный отдых, чтобы уменьшить время восстановления бойца, можно существенно увеличить количество тренировочных занятий, повышая при этом функциональные возможности спортсмена и предохраняя его от переутомления.

Процессы восстановления психических, физиологических и двигательных функций спортсмена после нагрузки имеют разновременный (гетерохронный) характер. Обычно первыми восстанавливаются те органы и системы организма, которые в предшествующих занятиях не несли основной нагрузки. Поэтому одним из основных условий реализации тренером принципа повторности и непрерывности является научное, методически обоснованное планирование содержания и последовательности учебно-тренировочных занятий и при этом ориентация на те функции и системы организма тхэквондиста, которые восстановились первыми.

С повышением тренированности спортсмена время восстановления уменьшается, что также позволяет «уплотнить» количество тренировочных занятий и интервалов отдыха бойца.

### **Принцип цикличности**

Под принципом цикличности следует понимать периодическое, последовательное изменение структуры и содержания тренировочных занятий, этапов и периодов подготовки тхэквондиста в зависимости от задач, поставленных в учебно-тренировочном процессе.

Для правильно спланированного процесса подготовки тхэквондиста характерны прежде всего строгая упорядоченность используемых в занятии средств и соблюдение четкой последовательности в проведении занятий различной направленности.

Например, квалифицированный тренер никогда не будет одновременно решать вопросы совершенствования и скоростных качеств, и выносливости бойца, он не перейдет к обучению новым технико-тактическим навыкам, если спортсмен, до этого совершенствуя специальную выносливость, устал, и т. д. Необходимо также соблюдать методически обоснованную последовательность при проведении разнонаправленных тренировок. Например, перед занятием по боевой практике нецелесообразно проводить тренировку, направленную на воспитание выносливости тхэквондиста, если спортсмен после напряженной работы большого объема не успел восстановиться.

Необходимость упорядоченности, методически обоснованной повторяемости и последовательности в занятиях, этапах и периодах подготовки тхэквондиста делает учебно-

тренировочный процесс цикличным.

### **Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок**

Тхэквондист не сможет достичь высоких спортивных результатов без постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Такие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если постоянно повышается общий уровень тренировочных требований, так как для достижения каждого запланированного результата необходимо обеспечить соответственно новый уровень тренированности. Обусловлено это тем, что нагрузка, воздействующая на спортсмена, вначале будет оказывать положительное влияние на развитие его функциональных и двигательных возможностей, однако в дальнейшем реакция организма на раздражитель постоянной величины начнет все уменьшаться, пока, наконец, не наступит адаптация организма к постоянной нагрузке, и дальнейший рост достижений бойца прекратится.

Различают прямолинейно восходящий, ступенчатый и волнообразный методы повышения нагрузки. Анализ практической деятельности спортсменов позволил установить, что прямолинейно восходящий (строго постепенный) метод повышения нагрузки от занятия к занятию менее эффективен, чем ступенчатый и особенно волнообразный методы.

Сущность ступенчатого метода повышения нагрузки заключается в том, что занимающиеся на протяжении определенного времени, обычно недели, выполняют примерно одинаковую (по объему или интенсивности) нагрузку на каждом тренировочном занятии. В следующем микроцикле нагрузка возрастает и держится в течение всей недели на одном, но более высоком уровне по сравнению с предыдущим микроциклом и т. д. Обычно этот метод используется в работе с начинающими тхэквондистами, так как он позволяет выработать в их организме приспособительные механизмы к постоянной нагрузке и создает тем самым условия для последующего ее повышения.

Волнообразный метод повышения нагрузок является основным в подготовке спортсменов старших и высших разрядов. Он позволяет широко варьировать оптимальные и максимальные величины нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки.

В учебно-тренировочном процессе нагрузки должны увеличиваться по показателям как объема, так и интенсивности. Причем это возрастание в большинстве случаев не однонаправленное. В одних периодах увеличивается объем, в других – интенсивность. Это характерно и для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, и для всей многолетней спортивной деятельности тхэквондиста.

Варьировать нагрузку, соблюдая постоянную тенденцию к ее повышению, следует по многим причинам, среди которых основное место занимает изменение состояния бойца и приспособляемости организма к постоянно действующему раздражителю.

С изменением квалификации и уровня тренированности тхэквондиста постепенно возрастает не только величина нагрузки, но и требования к технико-тактической и волевой подготовке спортсмена. Он стремится овладеть более сложными технико-тактическими навыками, что способствует еще большей мобилизации и проявлению его физических и духовных способностей.

**Непрерывность тренировочного процесса.** Высокий уровень спортивного мастерства предъявляет высокие требования к подготовленности тхэквондистов, которая может быть достигнута только в результате круглогодичной тренировки. Рост тренированности приводит к тому, что спортсмен с каждым разом может справляться со все большей нагрузкой. Задача тренера – обеспечить непрерывность тренировочного процесса, найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы каждая новая тренировка проводилась при

восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся.

Проведение тренировочных занятий с интервалом, недостаточным для восстановления работоспособности, по их воздействию на занимающихся можно рассматривать как сдвоенную тренировку. Соответствующий отдых после таких тренировок восстанавливает и повышает работоспособность занимающихся. Такие тренировки проводятся со спортсменами высокой квалификации и под специальным наблюдением врача.

Распределением тренировочных занятий в тренировочных циклах тренер регулирует объем и интенсивность нагрузки. Важное методическое значение имеет сдвигание тренировок в недельном цикле в соответствии с предполагаемой программой предстоящих соревнований. Тренер должен уметь использовать целесообразное повышение нагрузок в течение всей круглогодичной тренировочной работы, а не только при подготовке к одному соревнованию.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессе спортивной деятельности часто бывает, что нагрузки растут быстрее, чем происходят приспособительные изменения в организме спортсмена. Поэтому одной из задач организации тренировочных занятий является плавное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

По мере роста тренированности и мастерства занимающихся нагрузки в их тренировках постоянно возрастают. В целях лучшей адаптации организма к возрастанию нагрузок производят их волнообразное повышение. В практике тренировочных занятий по тхэквондо волнообразность возрастания нагрузки достигается изменением времени боя, подбором спарринг-партнеров, постановкой конкретной задачи в отдельные дни тренировочного цикла. Пользуясь волнообразным методом повышения нагрузки, тренер должен создать своеобразный благоприятный фон для применения таких объемов и интенсивности, которые окажутся большими или максимальными для данной группы занимающихся.

Внешними проявлениями правильного использования дидактических принципов в тренировке являются многолетнее стабильное (без срывов) выступление в соревнованиях, здоровый, жизнерадостный облик спортсменов, их успехи в труде и учебе.

Все принципы спортивной тренировки неразрывно связаны между собой и выступают в виде единой системы воздействия на занимающихся с целью повышения их спортивной подготовленности.

### ***Содержание тренировки***

Под содержанием спортивной тренировки имеется в виду совокупность различных сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая. Подготовка спортсмена означает систематическое и планомерное использование средств и методов, обеспечивающих необходимую готовность его к соревнованиям.

### **Общие основы физической подготовки тхэквондиста**

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физического качества. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах,

спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из арсенала борцов.

Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для тхэквондо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов тхэквондо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий бойца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами тхэквондо еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов на тренировке и особенно на соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными на тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору нужного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются специальные контрольные соревнования, соревнования по специально составленным программам общей физической подготовки.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства тхэквондистов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

### ***Техническая подготовка (в контексте понятия о тренировке вообще)***

Техническая подготовка тхэквондиста – процесс формирования техники выполнения

специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в тхэквондо.

В данном виде спорта следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

При обеспечении повышения общей технической подготовленности бойцов предполагается, что умения и навыки боя формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, то есть умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.

Тем не менее не следует возводить этот тезис в абсолют, поскольку на соревнованиях по определенному виду спорта в конечном итоге оцениваются специфические действия.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия тхэквондо (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрудары.

**Индивидуализированная техническая подготовка** – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в тхэквондо, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами тхэквондистов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя и большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В отличие от борьбы, в тхэквондо наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет

сенсомоторный компонент. Скорость адекватного реагирования на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка тхэквондистов. Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования является качеством нажитым. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем, на этапе спортивного совершенствования, – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики тхэквондо. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность тхэквондистов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в тхэквондо, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

### ***Тактическая подготовка (в контексте понятия о тренировке)***

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения боя. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

В бою нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и в соответствии с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести бой с противником высокого и низкого роста и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план боя в соответствии с меняющимися условиями поединка.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на даянге, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения боя используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.



3. Общий объем техники, используемый противником в бою; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими плохо.

4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом раунде боя.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана боя.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана боя и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

### ***Эмоционально-волевая подготовка (в контексте понятия о тренировке как о функциональной нагрузке)***

Занятия тхэквондо – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом, целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно предположить благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности.

Особенности занятия тхэквондо (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств бойца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в тхэквондо.

Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них социально ориентированного мировоззрения, чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения в данном коллективе и обществе в целом.

Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать у бойца способность к целеустремленной спортивной деятельности, способность реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данном бою и при необходимости изменить план действий и добиться успеха исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой

подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена, четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящим боем. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Эмоционально-волевая подготовленность тхэквондистов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива, общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе.

При занятиях тхэквондо положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, в целях формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности.

Наличие таких качеств у занимающихся, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

В практике тхэквондо эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их.

Решительность и смелость – это проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике тхэквондо базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманным риском.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки тхэквондистов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения и, как следствие, изменение намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в общественных мероприятиях (например, проведение субботника) и т. д.

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности.

Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, имеющих и возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными.

Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по тхэквондо. Они возникают в связи с необходимостью: максимально проявлять скоростную силу, скоростную выносливость и другие физические качества; преодолевать внезапно возникающие препятствия; участвовать в соревнованиях в необычных условиях (на открытом воздухе, в необычное время суток и т. д.) и в непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.).

Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям.

Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. – все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности.

То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), ввести избранный тактический вариант боя (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий, и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

Важной частью морально-волевой подготовки в таких случаях становится самовоспитание. Оно означает стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств.

Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на скоростную выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций.

Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В период участия в соревнованиях важным средством устранения чрезмерного возбуждения служит саморегуляция психического состояния. Большую роль при этом играют самоприказы.

Участие в соревнованиях как финальная проверка качества спортивной подготовки бойца представляет собой комплекс условий, вызывающих высокое напряжение психомоторных, сенсомоторных и вегетативных функциональных структур организма тхэквондиста.

В связи с этим подготовка к участию в них ведется одновременно с повышенными требованиями к реализации смыслового технико-тактического компонента модели деятельности бойца и к функциональным системам, обеспечивающим энергетику и динамику реализации технико-тактических умений. Поэтому подготовка тхэквондиста на высшем спортивном уровне ведется с комплексной нагрузкой всех систем организма.

### **Особенности соблюдения весового режима**

Большинство бойцов сбавляют вес перед соревнованиями с целью выступления в более легких весовых категориях. Вода, занимая 73% всей массы тела человека, участвует во всех жизненно важных процессах его организма. Регуляция веса тела бойцов перед соревнованиями осуществляется путем искусственного снижения количества воды в организме. В зависимости от весовых категорий бойцы сбавляют до 10% собственного веса, причем бойцы легких весовых категорий прибегают к более значительным сгонкам.

Регуляцию веса в пределах 1–1,5 кг не принято считать сгонкой. Это достигается путем обычного весового режима и классифицируется как умение придержать вес. Незначительное снижение веса (в пределах 2–3 кг) не оказывает заметного влияния на подготовленность спортсменов. При организации и планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо учитывать, что бойцы, сбавляющие вес, при прочих равных условиях быстрее достигают спортивной формы и более подвержены перетренированности.

Планирование недельных циклов, особенно последних двух, носит более определенный характер.

## 9.7. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса

Известно, что человек не может постоянно находиться в состоянии бодрствования и активной деятельности. В соответствии с суточным солнечным ритмом соотносятся бодрствование и отдых. Но отдых необходим и от многодневной нагрузки, что обеспечивается ежегодными трудовыми отпусками.

Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования.

Поэтому распределение нагрузок по деятельностному составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования, и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла.

В советской теории спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1969; 1991) практически для всех видов спорта установлены такие понятия, как периоды спортивной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

**Периоды** соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам.

**Этапы подготовки** являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку.

Понятие «**тренировочные циклы**» используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма.

**Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.**

Различают **большие циклы** – *годовые* и *полугодичные*– и малые – микроциклы, охватывающие недельный срок подготовки тхэквондиста. В связи с тем что на протяжении года структура и содержание тренировок периодически изменяются, микроциклы, в отличие от больших циклов, в большей степени подвержены изменениям в зависимости от особенностей периодов и этапов подготовки тхэквондиста.

Известно, что развитие тренированности имеет три фазы: приобретение первичной спортивной формы, относительная ее стабилизация и временная утрата. Каждый тренировочный цикл, соответствующий фазам тренированности, состоит из **трех периодов** – *подготовительного, соревновательного и переходного*, делимых на микроциклы и содержание, направленность и задачи которых имеют существенные различия. Кроме этого, очередной микроцикл в конкретном периоде или этапе подготовки тхэквондиста не просто повторяет предыдущий, а строится на основе обновленных средств и методов тренировки и, как

правило, на измененном уровне тренировочных нагрузок. Особенно хорошо это видно при анализе содержания микроциклов второй части специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки спортсмена.

Во время специально-подготовительного этапа (периода) первый, «втягивающий» микроцикл направлен на выполнение бойцом большого объема специальных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, выполняемых со средней интенсивностью.

Задачи и содержание второго, «ударного» микроцикла – приспособить организм тхэквондиста к максимальным нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью, и создать у него высокий уровень специальной выносливости. В этом микроцикле основными средствами подготовки являются условные и вольные бои, совершенствование технико-тактического мастерства в парах, а также работа на снарядах.

Третий, «поддерживающий» микроцикл направлен на достижение и сохранение у бойца высокого уровня тренированности за счет кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок путем значительного уменьшения объема и некоторого снижения интенсивности тренировочных нагрузок. Здесь одной из основных форм подготовки является индивидуальное совершенствование спортсмена в работе с партнером, с тренером на лапах и на снарядах, а также психологическая настройка на предстоящие соревнования.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этап общей и этап специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодовом и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этап предварительной подготовки и этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью тхэквондистов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки бойцов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим.

### **Подготовительный период**

Подготовительный период делится на два этапа: этап **общей** и этап **специальной** подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс

упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

**Общая подготовка** должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в тхэквондо.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70% времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач 1-го этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на 1-м этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей **специально-подготовительного этапа** является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70% общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных

особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супервосстановление.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма (П. К. Анохин, 1978 и др.), теоретики физической культуры и спорта разработали рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, обеспечивающих постепенное улучшение функциональных качеств. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

Недельные циклы тренировки называют микроциклами.

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода или года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в тхэквондо оказывает влияние изменение весовых категорий у бойцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким, как первенство России, первенство Европы, первенство мира.

Таким образом, теоретически периоды спортивной подготовки по педагогическим задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузок (рис. 9.7.1).



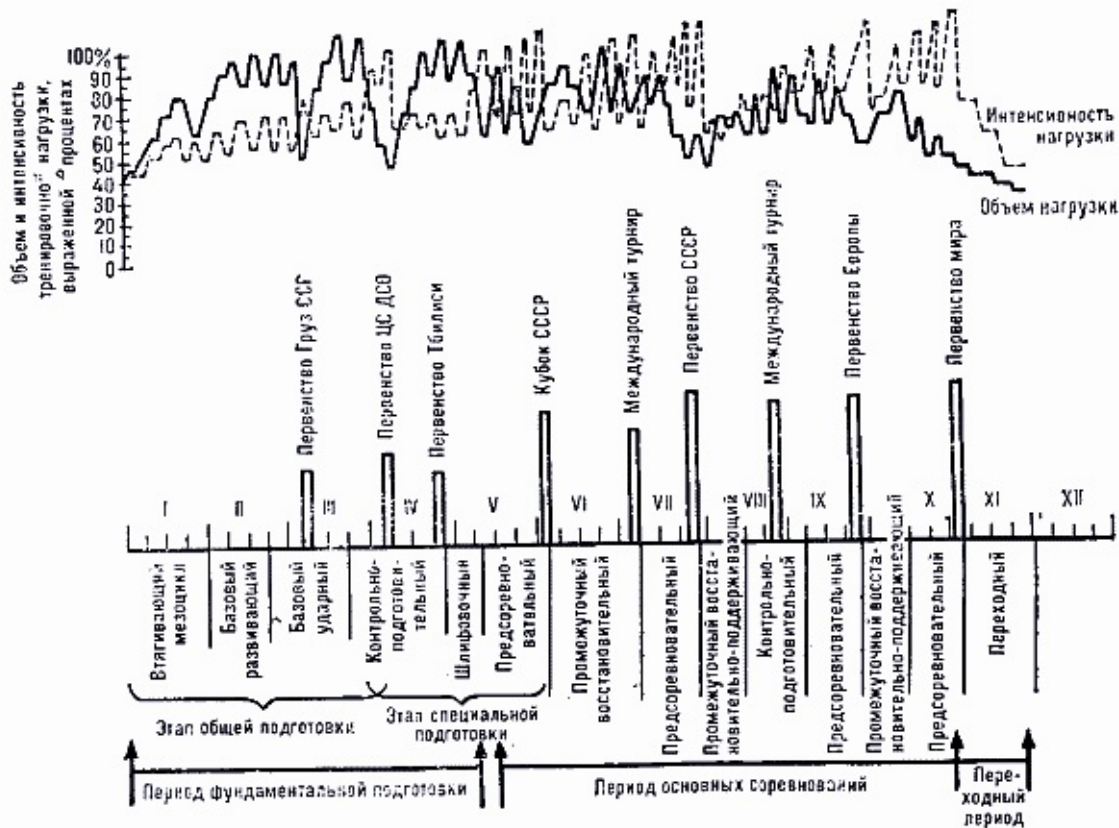


Рис. 9.7.1. Периоды, этапы и мезоциклы подготовки в течение спортивного года [2] по официальной теории периодизации спортивной тренировки

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, то состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем — спортивная форма — на период проведения ответственных соревнований.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

### Соревновательный период тренировки

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого

масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. Если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух– или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки – 7–8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

### **Этап предварительной подготовки**

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности занимающихся как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами тхэквондистов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное «проигрывание» атакующих комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по тхэквондо 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

Ниже приводится примерный план тренировок в недельных циклах специально-подготовительного этапа подготовительного периода и общеподготовительных микроэтапов основного периода тренировки тхэквондистов.

## ***Первая неделя***

### **Задачи и средства подготовки**

1. Совершенствовать общие физические качества: быстроту и ловкость – с помощью применения спортивных игр, легкоатлетических упражнений; силу – с помощью упражнений со штангой, набивными мячами, амортизаторами и т. п.; выносливость – с помощью «работы на дороге» (нагрузка средней интенсивности, бег в равномерном темпе) и кроссов.

2. Совершенствовать технику, развивать специальную быстроту движений (передвижений, одиночных и серийных ударов и защит, переключаться от одних движений к другим и т. д.), сенсомоторные и сенсорные процессы (быстроту реакции, чувство времени, дистанции и др.) путем упражнений в условных боях, на снарядах и лапах.

3. Совершенствовать тактику, развивать внимание, быстроту и гибкость мышления путем упражнений в условных и вольных боях со специальными заданиями.

4. Совершенствовать индивидуальную технику и тактику.

### **Примерное содержание занятий**

**Понедельник.** Нагрузка, большая по объему и средняя по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, регби и др.).

*Вечернее занятие:* совершенствование в технике с партнером (разнообразный круг).

**Вторник.** Нагрузка, большая по объему и средняя по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге» или кросс 45–60 мин.

*Вечернее занятие:* спортивные игры.

**Среда.** Нагрузка, большая по объему и средняя по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры.

*Вечернее занятие:* совершенствование в тактике с партнером (разнообразный круг).

**Четверг.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* «работа на дороге» или кросс 45–60 мин.

*Дневное занятие:* баня, массаж.

**Пятница.** Нагрузка, большая по объему и средняя по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* индивидуальное совершенствование в технике и тактике с партнером.

*Вечернее занятие:* спортивные игры.

**Суббота.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге» или кросс 60–90 мин.

*Вечер:* баня, массаж.

**Воскресенье.** День отдыха.

## **Вторая неделя**

### **Задачи и средства подготовки**

1. Достигнуть высокого уровня общей выносливости с помощью упражнений максимальной интенсивности – бег переменной интенсивности, спортивные игры, «работа на дороге».

2. Совершенствовать скоростно-силовую выносливость путем упражнений с отягощениями и специальными снарядами.

3. Совершенствовать способность к преодолению усталости в процессе интенсивных общеразвивающих упражнений.

4. Регулировать функциональное и эмоциональное состояние путем активного отдыха.

### **Примерное содержание занятий**

**Понедельник.** Нагрузка, большая по объему и максимальная по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* переменный бег высокой интенсивности 5–8 км.

*Вечернее занятие:* упражнения со снарядами, лапами, а также упражнения в протекторах с партнером.

**Вторник.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Среда.** Нагрузка, большая по объему и максимальная по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* переменный бег высокой интенсивности – 5–8 км.

*Вечернее занятие:* упражнения со снарядами, лапами, а также с партнером в защитных протекторах.

**Четверг.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

*Вечер:* баня, массаж.

**Пятница.** Нагрузка, большая по объему и максимальная по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* переменный бег высокой интенсивности – 5–8 км.

*Вечернее занятие:* упражнения со снарядами, лапами, а также с партнером в защитных протекторах.

**Суббота.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

*Вечер:* баня, массаж.

**Воскресенье.** День отдыха.

### ***Третья неделя***

#### **Задачи и средства подготовки**

1. Повысить уровень общей выносливости в результате кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок путем относительного уменьшения интенсивности и объема применяемых нагрузок.

2. Совершенствоваться в технике и тактике и связанных с ними физических и психических качествах.

#### ***Примерное содержание занятий***

**Понедельник.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* индивидуальное совершенствование в технике.

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Вторник.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Среда.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры.

*Вечернее занятие:* индивидуальное совершенствование в тактике.

**Четверг.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры.

*Вечер:* баня, массаж.

**Пятница.** Нагрузка, средняя по объему и большая по интенсивности (вызывающая повышенное психическое напряжение).

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* контрольные спарринги.

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Суббота.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

*Вечер:* баня, массаж.

**Воскресенье.** День отдыха.

### **Этап непосредственной подготовки**

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют: дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных боев. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения атак, защиты и активной защиты. Поэтому на данном этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные бои.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность бойца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может

превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в боях, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества даянгов для проведения боев).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени боя, то есть воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменно-интервальный метод. Например, раунды боя проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество раундов с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всего боя в высоком темпе.

Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу раунда и в последнем раунде.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе боя, проводимого в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов атаки, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4–5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первый бой соревнования тхэквондисты проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20–25 мин.) и учебного боя (3 раунда по 3 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у бойцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из спортсменов не получил травмы и в особенности нокдауна (не говоря уже о нокаутах), так как это иногда бывает на последних тренировках.

Ниже приводится примерный график занятий на специально-подготовительном микроэтапе предсоревновательной подготовки к турнирам основного периода.

### *Первая неделя*

#### **Задачи и средства подготовки**

1. Повысить общую выносливость, быстроту, силу и ловкость (кроссы, «работа на дороге», баскетбол, футбол, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями), специальную выносливость, силу, быстроту и ловкость (средствами тхэквондо: тренировкой с партнером в течение 10–12 раундов, упражнениями на снарядах и лапах).

2. Совершенствовать технику и тактику тхэквондо.

3. Совершенствовать сенсомоторику, внимание и другие психические процессы в условных и вольных боях и специальных заданиях с партнером, а также психическую надежность тхэквондиста.

В тренировке применяются нагрузки большого объема, но средней интенсивности. При этом объем нагрузок в процессе общей физической подготовки примерно равен объему нагрузки в процессе специальной подготовки (или несколько превышает его).

Тренировка в зале длится 90–120 мин.

### **Примерное содержание занятий**

**Понедельник.** Нагрузка, большая по объему и выше средней по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* совершенствование в технике в условных и вольных боях.

*Вечернее занятие:* спортивные игры.

**Вторник.** Нагрузка, большая по объему и средняя по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечернее занятие:* спортивные игры.

**Среда.** Нагрузка, большая по объему и выше средней по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры.

*Вечернее занятие:* совершенствование в тактике в условных и вольных боях.

**Четверг.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечер:* баня, массаж.

**Пятница.** Нагрузка, большая по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* индивидуальное совершенствование в технике и тактике (вольные бои или «спарринг»).

*Вечернее занятие:* спортивные игры.

**Суббота.** Нагрузка средняя по интенсивности и объему.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечер:* баня, массаж.

## **Вторая («ударная») неделя**

### **Задачи и средства подготовки**

1. Развивать специальную физическую подготовленность и психическую выносливость с помощью специальных и специально-подготовительных упражнений с партнерами и на снарядах максимальной интенсивности и «работы на дороге».

2. Совершенствовать тактику тхэквондо и боевое мышление в экстремальных условиях. Способствовать регуляции эмоционального напряжения и нервно-психическому восстановлению (путем активного отдыха).

На этом этапе используются специальные и специально-подготовительные упражнения

высокой и максимальной интенсивности. Количество раундов условного и вольного боев, проводимых в высоком темпе, снижается до 5–6. Интенсивность и объем общеподготовительных упражнений снижаются, и они применяются преимущественно как средства активного отдыха.

Длительность тренировки составляет 60–90 мин.

### ***Примерное содержание занятий***

**Понедельник.** Нагрузка, средняя по объему и максимальная по интенсивности (вызывающая повышенное психическое напряжение).

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* условные и вольные бои, упражнения со снарядами.

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Вторник.** Нагрузка, большая по объему и средняя по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Среда.** Нагрузка, средняя по объему и максимальная по интенсивности (повышенное психическое напряжение).

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спарринг, упражнения со снарядами.

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Четверг.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечер:* баня, массаж.

**Пятница.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности (повышенное психическое напряжение).

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры.

*Вечернее занятие:* условные и вольные бои, упражнения на снарядах.

**Суббота.** Нагрузка, ниже средней по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* «работа на дороге».

*Вечер:* баня, массаж.

## ***Третья неделя***

### **Задачи и средства подготовки**

1. Повысить уровень специальной выносливости и быстроты за счет кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок на фоне относительного уменьшения интенсивности и объема применяемых нагрузок и использования специальных упражнений в парах и на снарядах с установкой на быстроту.

2. Совершенствовать наиболее сильные стороны технико-тактического мастерства с учетом встреч с различными противниками.

3. Повысить уровень эмоциональной устойчивости путем подбора спарринг-партнеров в вольных боях и применения средств и методов психорегуляции.



4. Уменьшить психическую напряженность путем правильной организации досуга и развлечений (объем и интенсивность нагрузок уменьшаются, особенно во второй половине недели).

Средства общей физической подготовки служат средством активного отдыха и индивидуально применяются спортсменами для поддержания боевого веса.

Тхэквондист упражняется в ведении вольных боев с легкими и быстрыми партнерами, тренируется на легких снарядах, упражняется с пневматической грушей, играет с теннисным мячом, пунктболом и т. п.

Длительность занятия – 45–60 мин.

### **Примерное содержание занятий**

**Понедельник.** Нагрузка, средняя по объему и высокая по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* индивидуальное совершенствование в технике и тактике в вольном бою с партнером.

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Вторник.** Нагрузка, ниже средней по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Среда.** Нагрузка, средняя по объему и высокая по интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* индивидуальное совершенствование в технике и тактике в вольных боях.

*Вечернее занятие:* спортивные игры для активного отдыха.

**Четверг.** Нагрузка, средняя по объему и интенсивности.

*Утро:* прогулка.

*Дневное занятие:* совершенствование в технике и тактике по индивидуальному плану тренера и самочувствию спортсмена (упражнения на лапах или на снарядах).

*Вечернее занятие:* тренировка по индивидуальному плану – спортивные игры для активного отдыха или полный отдых.

**Пятница.** Баня, массаж.

**Суббота.** День отдыха.

**Воскресенье.** Соревнования.

### **Переходный период**

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4–7 дней. В этот так называемый послесоревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

Переходный период является особой составной частью годичного цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода бойцы постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от продолжительности и особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих

нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках бойцов в другие периоды подготовки (охота, рыбная ловля, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, функциональная, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует высокому уровню спортивного мастерства.

## **Контрольные вопросы**

1. Перечислить блоки функциональных качеств человека.
2. Охарактеризовать морфологические качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
3. Охарактеризовать энергетические качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
4. Охарактеризовать качества хемообмена и их влияние на результативность в тхэквондо.
5. Охарактеризовать физические (кондиционные) качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
6. Охарактеризовать сенсомоторные качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
7. Охарактеризовать интеллектуальные качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
8. Охарактеризовать нервно-типологические качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
9. Охарактеризовать личностные качества и их влияние на результативность в тхэквондо.
10. Общие физические качества как фактор, обеспечивающий реализацию технико-тактических умений.
11. Цель, задачи и содержание общедвигательной подготовки в тхэквондо.
12. Цель, задачи и содержание общей физической подготовки тхэквондиста.
13. Цель, задачи и содержание специальной физической подготовки в тхэквондо.
14. Основы спортивной тренировки как средства функциональной подготовки тхэквондиста к соревнованиям.
15. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса.

# Глава 10. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний тхэквондистов

## 10.1. Текущий педагогический контроль становления двигательных способностей тхэквондистов

Тестирование физических качеств учащихся в ДЮСШ является в основном средством мотивации и стимулирования к самосовершенствованию.

В нынешних экологических условиях нецелесообразно проводить тестирование на предмет поступления в секцию. Однако оно должно проводиться для получения исходных данных с целью организации оптимальных требований и рекомендаций учащимся. В дальнейшем тестирование должно регулярно проводиться для отслеживания динамики роста физических показателей и оптимальной коррекции величины предлагаемых нагрузок, но ни в коем случае не для отсеивания или неперевода в старшую группу. Вообще сам факт неперевода учащегося в старшую группу провоцирует появления переростков в младших группах, что ничего хорошего ни для воспитания, ни для спортивного роста не дает.

В ДЮСШ должен главенствовать принцип перевода в старшую группу по годам обучения с **непрерывной аттестацией по техническому мастерству исполнения программной техники**. Все остальные показатели учитываются только в виде информации для размышления. Учитывая неравномерную скорость соматического развития, тренер и директор ДЮСШ не должны спешить срывать незрелый плод.

Таблица 10.1.1

### Примерные нормативные требования для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (до 40 кг)	Средние веса (до 64 кг)	Тяжелые веса (до 80 кг)
Бег 30 м (сек.)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (сек.)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин.)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Жим штанги лежа (кг) (М — собственный вес)	М — 18%	М — 9%	М — 11%

Таблица 10.1.2

### Примерные нормативные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36–40 кг	Средние веса 50–64 кг	Тяжелые веса 66–св. 80 кг
Бег 30 м (сек.)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (сек.)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м (мин.)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Жим штанги лежа (кг) (М — собственный вес)	М — 13%	М — 5%	М — 10%
СПФ			
Число ударов по мешку за 8 сек.	8	9	7
Число ударов по мешку за 3 мин.	90	92	88

Таблица 10.1.3

**Примерные нормативные требования для зачисления в группы спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36–40 кг	Средние веса 50–64 кг	Тяжелые веса 66–св. 80 кг
Бег 30 м (сек.)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (сек.)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000м (мин.)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Жим штанги лежа (кг) (М — собственный вес)	М — 8%	М — 5%	М — 7%
СПФ			
Число ударов по мешку за 8 сек.	8	9	7
Число ударов по мешку за 3 мин.	98	105	92

Таблица 10.1.4

**Примерные нормативные требования для зачисления в группы высшего спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36–40 кг	Средние веса 50–64 кг	Тяжелые веса 66–св. 80 кг
Бег 30 м (сек.)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (сек.)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин.)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Жим штанги лежа (кг) (М — собственный вес)	М — 6%	М — 3%	М — 5%
СПФ			
Число ударов по мешку за 8 сек.	9	10	8
Число ударов по мешку за 3 мин.	110	112	98

Кроме вышеперечисленных чисто кондиционных упражнений, для использования на ранних этапах подготовки целесообразно включить еще ряд легко оцениваемых упражнений, более детально расшифровывающих сенсомоторные задатки и в дальнейшем степень их развития (табл. 10.1.5).

Таблица 10.1.5

**Тесты, характеризующие степень развития сенсомоторных качеств**

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Координированность		
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360° с точностью приземления в круге 30 см	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число прыжков}}$
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180° за 10 сек	$\frac{n \text{ удавшихся прыжков}}{10}$
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая — по кругу (обе в сагитальной плоскости), по 5 раз в сторону	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{10}$
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости) по 10 раз в сторону	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{10}$
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево и вправо на 360° (по 10 раз) с точностью приземления в круге 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{10}$
Ситуативная сенсомоторика		
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число заданий}}$
*Определяется для каждого индивидуально, без вычисления коэффициента.		
**Последующее задание выполняется не раньше чем через 3 минуты.		

Совместное с учащимся отслеживание повышения сенсомоторных возможностей обеспечит высокую мотивацию и стимулирование к самосовершенствованию.

## **10.2. Педагогический экспресс-контроль функциональных состояний тхэквондистов в процессе тренировок**

По мнению ведущих специалистов в области спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность бойца в будущем, по их мнению, должна будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки, за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки. Тхэквондо как ациклический вид спорта представляет значительные трудности для исследователей и тренеров в определении действенности средств тренировки.

Если объем тренировочных нагрузок в тхэквондо измерить легко, то интенсивность до сих пор оценивается приблизительно, хотя в последнее время точность ее оценки значительно возросла.

Наиболее информативным из доступных для тренера показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Так, ЧСС определенного спортсмена в состоянии оптимальной тренированности должна быть более низкой, ритмичной, с хорошей наполняемостью пульса.

Хорошая амплитуда ЧСС, то есть относительно низкая частота в покое и высокая во время нагрузки, при быстром восстановлении после нее говорит о хороших функциональных возможностях спортсменов.

Однако при оценке нагрузки по ЧСС следует учесть, что этот показатель не всегда соответствует уровню потребления кислорода. Потребление кислорода более точно характеризует работоспособность бойца.

С ростом тренированности снижается ЧСС и, соответственно, повышается потребление кислорода. Следовательно, потребление кислорода при одной и той же ЧСС определяется ростом тренированности спортсмена в данный момент.

По показателям ЧСС и потреблению кислорода в лабораторных условиях можно зафиксировать объем и интенсивность данной нагрузки достаточно точно. Но такие способы получения данных непригодны в условиях непосредственного взаимодействия тхэквондистов.

Для оценки величины полученной нагрузки в этих случаях используют оценку в условных единицах. Например, интенсивность соревновательного или тренировочного боя, проведенного в острой борьбе с равным партнером, может соответствовать ЧСС 180–192 уд./мин. и оценивается в 7–8 баллов. Интенсивность тренировочного боя при ЧСС в среднем 156–174 уд./мин. оценивается в 5–6 баллов. Интенсивность учебного боя при ЧСС 132–150 уд./мин. оценивается в 3–4 балла. Выполнение различных упражнений при ЧСС 108–126 уд./мин. оценивается в 1–2 балла.

Далее нагрузка в целом определяется в условных единицах путем умножения объема, выраженного в минутах, на балл соответствующей интенсивности (табл. 10.2.1).

*Таблица 10.2.1*



## Шкала определения нагрузки в условных единицах (по В. М. Андрееву и др., 1974)

ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.	Оценка интенсивности в баллах	Объем работы в мин.	Нагрузка занятия в баллах (max-min)
32	192	8		700-800
30-31	180-186	7		600-700
28-29	168-174	6		500-600
26-27	156-162	5		400-500
24-25	144-150	4		300-400
22-23	132-138	3		200-300
20-21	120-126	2		100-200
18-19	108-114	1		100

Тренер, дав, например, 10-минутное задание, после его выполнения дает команду: зафиксировать пульс за 10 сек. После перевода его в условный балл этот балл умножается на время выполняемого задания. В итоге все баллы оцененной таким образом нагрузки суммируются.

Если на данную тренировку запланирована общая нагрузка в 500 условных единиц и кто-то набрал столько единиц уже к середине тренировки, для него занятия заканчиваются с последующим разбором причин такого эффекта.

Принято считать 300 у. е. малой, 500 у. е. средней и 700 у. е. большой нагрузкой.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднегрупповых критериев оценки по меньшей мере некорректно.

Тем не менее данная методика, пусть даже и не идеальная, хотя бы приблизительно позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Умело изменяя объем и интенсивность упражнений, тренер может удерживать на нужном уровне или изменять нагрузку. Одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях за счет большего объема, в других – за счет большей интенсивности.

Пульсометрия, осуществляемая систематически по единой методике, на первых порах служит хорошим средством накопления данных и способствует приобретению опыта преподавателей в оценке используемых ими средств тренировки.

Хорошо, если преподаватель время от времени сравнивает данные пульсометрии конкретных спортсменов с данными их углубленных медицинских обследований.

Со временем работа с одним и тем же контингентом спортсменов позволит преподавателю применять эти данные для планирования общей и регулирования индивидуальной нагрузки.

Желательно, чтобы каждый спортсмен знал свою фоновую частоту сердечных сокращений.

Она вычисляется путем суммирования ЧСС исходного перед занятиями пульса в течение недели (при том условии, что данный спортсмен здоров) и вычисления средней арифметической.

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у тхэквондистов эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. Например, в данных комплексной научной группы сборной команды России по тхэквондо приводится процентное соотношение влияния

различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл. 10.2.2), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

Таблица 10.2.2

**Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)**

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

В данном случае 77,4% всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6%, формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различную причину, в первую очередь пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

И нам думается, что при все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости тхэквондистов и при контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения ударов на скорость с последующим определением ЧСС. Но эти удары наносятся по неподвижной мишени и в условиях отсутствия сенсомоторного и психологического стресса, характерного для реального боя. Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на даянг без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

По обыкновению тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость в конечном итоге надо развивать специальную, а содержание специальной



ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психострессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других – пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества переходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов, интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: «Делать или не делать, а если делать, то что и как делать?»

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессорности) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов психологии было бы определение ее как **науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.**

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях:

- одиночной демонстрации специализированных движений;
- реализации приемов боя в условно-контактном режиме;
- реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психострессорными нагрузками, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:
  - а) локомоции – способность к простейшим движениям;
  - б) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;
  - в) сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);
  - г) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие психомоторики, безусловно, относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющих на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе боя формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в единоборствах не учитывает энергозатрат на переработку образно-двигательной информации, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля (табл. 10.2.3).

Таблица 10.2.3

**Формулы определения уровней нарушения в управлении движениями**

Выносливость по мышлению ВМш (x – показатель технического разнообразия – ПТР/обр)	$ВМш = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
Выносливость сенсомоторная ВСм (x – показатель динамической защищенности – ПДЗ)	$ВСм = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
Выносливость координационная – ВКрд (x – количественный показатель эффективности – КОПЭ, или качественной эффективности КАПЭ)	$ВКрд = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
Выносливость моторная ВМтр (x – показатель минутной активности – ПА)	$ВМтр = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
* $x_1$ — показатели в первой половине схватки, $x_2$ — во второй половине.	

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей высших отделов

КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;
- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессорности.

В заключение следует отметить, что нет необходимости понуждать состоявшихся спортсменов к увеличению или продлению тренировочных нагрузок. Более сложная задача тренера – уследить за тем, чтобы слишком озадаченные планируемым спортивным результатом тхэквондисты не перегрузились, поскольку значительная часть спортсменов высших разрядов относится к шизоидному типу (не в худшем смысле этого слова) и, как правило, часто не замечают физиологической усталости, что приводит к необратимым разрушающим последствиям.

### **10.3. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния тхэквондистов**

Кроме педагогического контроля развития физических качеств и медико-педагогического экспресс-контроля функциональных нагрузок, необходимо периодически организовывать более углубленные исследования функционального состояния спортсменов. Для этой цели используется **медицинский** контроль.

Врачебный контроль – неперемное условие тренировок и соревнований по тхэквондо.

Спортсмены, занимающиеся в коллективах физической культуры в городах, проходят врачебные обследования у специалистов в поликлиниках или в медико-санитарной части спортивных обществ или ДЮСШ, а занимающиеся в сельской местности – в участковых или районных сельских больницах или поликлиниках.

Ведущие тхэквондисты республик, областей, городов, учащиеся детских и юношеских спортивных школ, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта, а также спортсмены-перворазрядники подлежат диспансеризации. Диспансерный метод – наиболее эффективная форма врачебных наблюдений за спортсменами. Он позволяет осуществлять систематические наблюдения за изменениями физического развития, состояния здоровья и работоспособности тхэквондистов.

Задачи врачебных обследований: определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья, установить уровень тренированности тхэквондиста.

Врачебные обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. При диспансеризации врачебные обследования состоят из основных (первичных), текущих (этапных) и дополнительных. Особое внимание уделяется состоянию нервной системы тхэквондиста. В ходе врачебных обследований для всестороннего изучения состояния здоровья и работоспособности спортсменов используются различные современные методы исследований (клинические, физиологические, биохимические, электрофизиологические и

др.).

В результате врачебного обследования составляется заключение, в котором дается оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и степени общей тренированности занимающегося.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. При положительных результатах обследования состояния здоровья и уровня физического развития врач дает разрешение (в виде справки) на занятия тхэквондо.

Повторные врачебные обследования проходят все спортсмены не реже 1 раза в год. Тхэквондисты, находящиеся на диспансеризации, обследуются не менее 4 раз в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к соревнованиям или же к систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера и спортсмена.

Врачебные обследования всегда проводятся перед началом соревнований. Участники соревнований не ранее чем за 3 дня до их начала (а иногородние бойцы – за 3 дня до выезда на соревнования) проходят медицинский осмотр в объеме врачебно-контрольной карты (формы № 227) с обязательным заключением окулиста и невропатолога. В процессе соревнований врачебные обследования тхэквондистов систематически проводятся перед взвешиванием. Врачебное обеспечение участников во время состязаний осуществляется в соответствии с инструкцией по медицинскому обслуживанию соревнований по тхэквондо.

Большую роль в подготовке тхэквондистов играют врачебно-педагогические наблюдения, осуществляемые врачом на тренировках и соревнованиях. Полученные данные имеют важное значение для тренера и спортсмена. Они позволяют вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс и тем самым повышают эффективность тренировок.

Еще большее значение для правильного планирования и проведения тренировок имеют врачебно-спортивные консультации, основанные на анализе показателей врачебных обследований и врачебно-педагогических наблюдений, а также на изучении данных систематических наблюдений, полученных в ходе диспансеризации. Во время врачебно-спортивной консультации тренер получает весьма ценную информацию об изменении состояния здоровья и работоспособности занимающегося, а также необходимые рекомендации по режиму и методике тренировки.

### **Самоконтроль**

Для правильного построения учебно-тренировочного процесса и сохранения высокой спортивной работоспособности необходимо, чтобы тхэквондист сам регулярно наблюдал за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает ему следить за ходом тренировочного процесса, учитывать индивидуальные особенности своего организма и вовремя замечать признаки переутомления. Обучить спортсмена основным правилам самоконтроля должен врач или тренер. Во время бесед они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и показывают, как следует вести дневник самоконтроля.

Тхэквондист должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля заносятся в дневник.

Обычно учитывают и записывают следующие показатели: самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое); наличие вялости, слабости, усталости; работоспособность (повышенная, обычная, пониженная); желание тренироваться (заставил

себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться); сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения); аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда); пульс (число ударов в минуту, ритм, характер наполнения); условия занятий (где проводились занятия – спортивный зал, стадион); метеорологические условия; вес (до и после тренировки, а также утром натощак в обнаженном виде). Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса тела, значительное снижение или учащение пульса в покое – все это признаки наступающего утомления и перетренировки.

Следует подчеркнуть, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому тхэквондисты не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять режим жизни и тренировки, необходимо посоветоваться с врачом и тренером. Тренер должен регулярно проверять дневник самоконтроля тхэквондиста.

В ходе подготовки тхэквондистов, как правило, используются простейшие формы медицинского контроля, которые могут осуществлять и сами спортсмены.

В их состав входит проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994), которую может осуществлять каждый тренер, не обращаясь к услугам представителей медицины.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, в положении сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Оценка физической работоспособности производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3 - 200)/10$$

Для количественной оценки уровня тренированности сердечно-сосудистой системы используется критерий оценки индекса Руффье (табл. 10.3.1)

Таблица 10.3.1

**Качественная оценка пробы Руффье**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–14

Кроме этого метода, используется ортостатическая проба, свидетельствующая об общем функциональном состоянии, суть которой заключается в измерении пульса в двух-трех положениях. При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в мин. состояние считается хорошим. При разнице в 16–20 ударов – удовлетворительным. При разнице свыше 20 ударов – неудовлетворительным. В этом случае необходимо прекратить тренировки.

Этому можно обучить каждого спортсмена, и потому данный метод может использоваться тренером путем коллективного самоконтроля.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренерской работы требует привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание, возможно, и включает в себя:

- определение адаптации к работе по индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по Гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) и т. д.

В реальных условиях работы тренера по единоборствам (а не в легкой или тяжелой атлетике) нет возможности отвлекаться на контролирование функциональных нагрузок.

Учитывая факт того, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшихся спортсменов, тренер не может не доверять спортсмену в его оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное состояние спортсменов.

Единственным препятствием к объективной оценке функционального состояния является их целеустремленность и зачастую неспособность вовремя уловить состояние перетренированности.

Таким образом, тренер должен не столько понуждать спортсменов к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились

Для еще более углубленного экспресс-контроля функционального состояния спортсменов в ходе тренировки может использоваться гальванометрия (см. Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: методич. рекомендации для тренеров и врачей. – Краснодар: КубГУ, 1982. – 61 с.).

Данная методика обеспечивает скорейшее реагирование на превышение нагрузки и, соответственно, позволяет их вовремя приостановить. Эта мера обеспечивает восстановление организма не в течение нескольких дней, выпадающих из тренировочного процесса, а в течение 7–10 минут отдыха на самой тренировке.

В данной методике используются электроды, закрепляемые на темени и на внутренней стороне ладони.

Получив от контролируемого спортсмена данные его фонового омега-потенциала, врач вызывает его после определенной нагрузки и вновь снимает показатели. Если омега-потенциал не отклоняется от фонового показателя более чем на 20%, то тренировка продолжается.

Если показатель омега-потенциала поднялся или опустился более чем на 20%, то спортсмену предлагается отдохнуть в течение 7–8 минут.

Если после отдыха омега-потенциал не вошел в зону нормы, то спортсмен снимается с тренировки до следующей. Лучше, если после такого отклонения он будет отправлен на более глубокое обследование.

В процессе тренировок должно периодически проводиться обследование, включающее в себя измерение величины артериального давления в норме и после нагрузок и время его восстановления.

## Контрольные вопросы

1. Функции вступительного педагогического контроля физических качеств.
2. Мотивирующие функции педагогического контроля развития физических качеств.
3. Стимулирующие функции педагогического контроля развития физических качеств.
4. Лабильность контрольных требований в связи с феноменом неравной соматической зрелости.
5. Принципы учета противоречия желаемого и восприятия действительного при организации педагогического контроля развития физических качеств.
6. Методика определения функциональных нагрузок по ЧСС в условных единицах.
7. Педагогический контроль развития функций управления движениями.
8. Состав сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка.
9. Формулы определения уровней нарушений в управлении движениями.

# Глава 11. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки

## 11.1. Инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок

В связи с новыми данными биологических наук положения о периодизации спортивной тренировки, которыми руководствовались спортивные работники, пришли в противоречие со здравым смыслом.

В настоящее время календарные планы спортивных мероприятий невозможно положительно сопоставить с индивидуальными биоритмами, и поэтому групповая функциональная подготовка только с ориентировкой на календарь спортивных мероприятий является для определенного числа спортсменов губительной и т. д.

В связи с этим возникает первый вопрос:

Как соотносить официальную периодизацию календарных планов спортивных мероприятий с:

- индивидуально-биологической
- планетарной;
- месячной;
- суточной периодизацией?

Как учитывать:

- функциональные артефакты, вызванные болезнью и перегрузками;
- индивидуальную утомляемость;
- индивидуальное время восстановления после типовых режимов нагрузок?

**Исключительно важен вопрос о временных режимах восстановления в процессе жестких функциональных нагрузок, лежащих на спортсмен в период сборов.**

**Так:** известно, что ресинтез миофибрилл сохраняется 7–15 дней (на 90%), а скорость синтеза митохондрий – более 20 дней. Поэтому для реабилитации мышц требуется более 20 дней.

ЧСС свыше 190 уд./мин. приводит к разворачиванию в миокарде анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата из-за возникновения дефекта диастолы (Ф. Меерсон, 1980).

**Отсюда:** для восстановления дееспособности мышечных функций необходим относительный отдых не менее 20 дней (С. В. Елисеев, 2001).

С 70-х годов XX столетия в соответствии с теорией периодизации спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1969) все тренеры нашей страны исповедовали представление о том, что функциональными качествами спортсмена можно манипулировать в зависимости от особенности календарного плана спортивных соревнований.

Вначале тренеры ориентировались на одно главное соревнование, а календарный год делился на 3 этапа: подготовительный, основной и переходный. В последующем подготовительный и основной периоды стали тоже подразделять на этапы.

Обилие соревнований в течение года и желание тренеров задействовать своих учеников во всех соревнованиях привело к тому, что весь год был занят этапами



Таблица 11.1.1

**Периоды годичного цикла тренировки**

Период	Этап	Месяц	Соревнование	Нагрузка	
				объем	интенсивность
Фундаментальной подготовки	Общей подготовки	I			
		II		Максим.	Миним.
		III	Регион	Миним.	Максим.
	Специальной подготовки	IV	ЦС Общества	Миним. Максим.	Максим. Миним.
Основных соревнований	Предсоревновательный	V	Кубок России	Максим. Миним.	Миним. Максим.
	Промежуточно-восстановительный	VI	Меж. турнир	Максим. Миним.	Миним. Максим.
	Предсоревновательный	VII	Перв. России	Максим. Миним.	Миним. Максим.
	Промежуточно-восстановительный, контрольно-восстановительный	VIII	Меж. турнир	Максим. Миним.	Миним. Максим.
	Предсоревновательный	IX	Пер. Европы	Максим. Миним.	Миним. Максим.
	Промежуточно-восстановительный, предсоревновательный	X	Перв. Мира	Максим. Миним.	Миним. Максим.
Переходный		XI		Миним.	Миним.
		XII		Миним.	Миним.

Далее последовали еще большие старания, что привело к появлению таких понятий, как макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Причем этап мог входить в два периода, мезоциклы вторгались в разные этапы, что тренеру понять было весьма трудно.

Во второй половине 90-х годов теория периодизации спортивной тренировки была подвергнута резкой критике (Ю. В. Верхошанский, 1997 и др.). Однако эта критика касалась в основном тех фактов, когда в результате разгрузочного мезоцикла могла не состояться физическая «прибавка».

На наш взгляд, такая постановка вопроса касается только проблемы высших спортивных достижений, когда на карту ставится все без оглядки на чрезмерное форсирование функциональных резервов организма, так нужных в процессе последующей трудовой деятельности. Кроме того, в этих работах разговор, как правило, ведется о видах спорта преодолевающего характера с циклическими и скоростно-силовыми упражнениями. Нас же интересуют упражнения единоборств, связанные со сложной координацией движений, используемых в условиях быстрой смены ситуаций и высоких психострессорных нагрузок.

Для реализации техники единоборств в соревновательной обстановке необходим прежде всего опыт. Люди, занимающиеся единоборствами, должны думать о максимально длительном поддержании своих функциональных возможностей, ибо опыт приобретается только с годами.

Поэтому использовавшиеся ранее нормативы пребывания в составе сборной команды страны до возраста не старше 23-х лет для единоборств являются ложными.

Сберечь свои силы, занимаясь единоборствами, можно за счет совершенствования технико-тактического мастерства и за счет учета всех биологических условий существования своего организма. Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднегрупповых критериев для их оценки по меньшей мере некорректно. Тем не менее данная методика, пусть и не идеальная, хотя бы приближенно позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Несмотря на вышеприведенную критику периодизации спортивной тренировки, недельный микроцикл работает и как педагогическая, и как функциональная категория, и в нем должно соблюдаться постепенное увеличение физической, сенсомоторной и психомоторной нагрузки к концу недели, тем более что это удачно сочетается с педагогическими задачами уроков недельного цикла учебной, учебно-тренировочной и тренировочной направленности (о чем будет сказано несколько ниже).

Циклическое увеличение и снижение нагрузки в недельном цикле вообще должно осуществляться в зависимости не только от предстоящих задач, но и от колебаний биоритмов.

Различаются внешние биологические периоды активности (БПА), проявление которых связано с циклическостью солнечной активности (11,5 лет), сменой времен года, суток, и внутренние БПА, детерминирующие индивидуальную смену функциональных состояний.

В учебно-тренировочной деятельности следует учитывать биоритмы: **планетарные, индивидуальные и суточные.**

На ранних этапах технико-тактической подготовки с групповой формой проведения занятий можно использовать традиционную индивидуально-групповую методику оценки нагрузок в условных единицах.

Тем не менее следует учитывать, что каждый ребенок, подросток может находиться в разных функциональных состояниях по биологической и бытовой составляющим. Если ребенок перестал выполнять упражнение и говорит, что он не хочет, воспринимайте это как то, что он не может. Отдохнет – захочет. С подростками следует быть строже, но в случае нежелания выполнять задание с предельной старательностью необходимо выяснить причину, прежде чем применять педагогические санкции (в этом периоде возможно отставание роста сердечных клапанов от общего роста тела и объема сердца).

Такой подход к функциональным нагрузкам на начальных этапах подготовки позволит избежать неоправданного отсева учащихся и осуществить главный девиз физической культуры и спорта – их массовость – как основу дальнейших достижений. Следует помнить и о девизе медицины: «Не навреди».

**Планетарный ритм биологической активности** проявляется в процессе смены годовых сезонов и зависит от ракурса солнечных лучей, падающих на землю. Живые существа в северном полушарии наиболее биологически активны в зонах вокруг 22 марта и 22 сентября. Наиболее низкие функциональные возможности располагаются в зонах 22 декабря и 22 июня (как это на первый взгляд ни странно) (рис.11.1.1).

В связи с этим в периоды нижних пиков планетарного биоритма не следует планировать большие физические и психологические нагрузки для всей группы.



Получаемые при делении остатки прибавляются ко дню произведения расчетов, и полученное в результате этого число будет являться началом очередной синусоиды.

Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получать с помощью компьютерных программ.

В тот период, когда эти три качества собираются на верхнем пике амплитуды, ученик может дать высокие соревновательные результаты, и в этот период ему можно давать высокие функциональные нагрузки.

Когда же у него эти качества оказываются внизу, не следует требовать от него больших результатов на соревнованиях и не следует давать заданий с большими функциональными нагрузками.

Учтем тот факт, что на соревнованиях по тхэквондо силовые, скоростные качества и выносливость непосредственно не измеряются, а действия оцениваются в баллах и, главное, при взаимном сопротивлении двух участников планетарный биоритм на взаимный результат влияния оказывать не будет. Просто в период нижних пиков не следует давать большие нагрузки. Причем под нагрузкой в данном случае понимается не столько физическая, сколько психострессорная.

В тех случаях, когда индивидуальная кривая физической нагрузки находится вверху, а эмоциональная – внизу, не следует требовать от тхэквондиста высоких соревновательных результатов, поскольку в данный момент психическая активность находится в фазе расслабления.

**Суточный биоритм.** Максимальная активность психической и физической работоспособности утром (8–12 часов), минимум – в середине дня (12–16 часов); второй максимум – в вечернее время (16–2 часа) и наиболее выраженный минимум – ночью (2–8 часов). Суточное внешнее чередование состояний активности идет по схеме напряжение – расслабление – напряжение – расслабление и согласуется с суточным изменением внутренних БПА, которые проявляются в активности симпатико-адреналовой системы.

Подъем активности в утреннее и вечернее время соответствует увеличению выделения гормонов адреналина (А) и норадреналина (НА). Такая жесткая зависимость активных и неактивных компонентов психической деятельности от внутренних биохимических процессов в организме требует четкого соответствия между внутренними биоритмами и внешней организацией жизнедеятельности. Несоответствие приводит к различным заболеваниям нервной и сердечно-сосудистой системы.

Поэтому психологическое обследование и психокоррекция должны обязательно учитывать структуру биоритмов.

В этом контексте: **при организации чисто физической подготовки следует использовать тестирование в индивидуальном порядке тогда, когда учащийся желает его пройти в рамках установленных сроков.** В этом случае учащиеся будут тестироваться тогда, когда у них пик физических качеств будет находиться в верхней фазе, перегрузки будут исключены и будет показан лучший результат.

## **Заключение**

1. «Господи, научи делать то, что я умею, не делать того, чего я не умею, различать одно от другого».

2. Общий девиз: накладывать на спортсмена такие внешние воздействия, которые копируют бы оптимальные воздействия для каждого конкретного состояния:

- лишить комфортных условий;
- в то же время уберечь от дистрессов;

- дать оптимальный режим энергетических нагрузок;
- снизить дискомфортность психологических нагрузок;
- не переделывать, а пустить по естеству и компенсировать возможные перегрузки

отдыхом на природе и питанием.

3. Наилучшим способом обеспечения оптимальных и в то же время щадящих нагрузок является организация всеобъемлющей, но унифицированной на этапе ВСМ технико-тактической подготовки.

4. Тренеру необходимо помнить о том, что каждый человек в течение дня подвергается физическим и психическим нагрузкам в различной степени и, соответственно, на каждую тренировку он будет приходить с различными функциональными возможностями (кроме условий учебно-тренировочного сбора со строгой дисциплиной). Поэтому ориентироваться на усредненные нагрузки для всех не следует.

5. Тренеру необходимо знать индивидуальную фоновую ЧСС каждого подопечного (а каждому спортсмену – свою). Используя эти данные, можно дополнительно к рекомендациям, предложенным в главе 12.5, определять готовность к предстоящему занятию по реакции ЧСС на разминочную нагрузку. Повышение ЧСС по сравнению со стандартной индивидуальной реакцией на стандартную разминочную нагрузку является свидетельством перегруженности организма данного спортсмена. В таком случае нагрузку следует индивидуально снижать.

## **11.2. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок**

Зачастую тренеры ДЮСШ начинают занятия с новичками с интенсивной общей физической подготовки, ориентируясь на официальное наименование: «Группа начальной подготовки». Однако эффекта от такой системы мало, поскольку дети, пришедшие в секцию тхэквондо, не получают в ходе такой подготовки образовательного материала, касающегося непосредственно техники тхэквондо. К сожалению, многие тренеры, имея высокий отсев в результате такого подхода, упорно продолжают заявлять, что без предварительной общей физической подготовки ребенок не сможет выполнять приемы тхэквондо.

Проблема пересмотра ряда традиционных позиций в теории и практике спорта еще более назрела в связи с постоянным омоложением начала подготовки в спортивных специализациях.

С одной стороны, в теории спорта существуют традиционные представления о:

- целесообразности максимизации функций спортсмена (когда тренеры сборных команд считают необходимым круглогодично нагружать спортсменов, за исключением кратковременного отдыха – не более 2-х месяцев в году);
- периодизации спортивной тренировки (с обязательным соблюдением нагрузок в зависимости от календарного плана соревнований и вне зависимости от индивидуальных биологических ритмов);
- целесообразности тренировочных нагрузок с частотой сердечных сокращений (ЧСС) свыше 200 ударов в мин.

Такие нагрузки зачастую разрушают организм, что приводит к раннему старению, сокращению продолжительности спортивной жизни.

### **Биологические принципы адаптации к физическим нагрузкам**

В соответствии с теорией «Опережающее отражение действительности» (П. К. Анохин,

1978) повышение физических качеств происходит за счет приспособительной физиологической реакции организма в ответ на нагрузки интенсивного или объемного характера на структуры сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, периферийной и центральной нервной системы. После физической нагрузки, в период восстановления, после фазы его завершения наступает фаза гиперкомпенсации. Воздействие на функциональные системы в этот период позволяет получить прибавку в качестве, а наложение нагрузки до полного восстановления приводит к эффекту дистресса, разрушающего функциональные структуры.

### **Возрастной аспект развития физических качеств в связи с сенситивностью развития физических способностей детей и подростков**

Сенситивными называются периоды, когда нагрузка тех или иных функциональных систем организма приносит максимальный результат в адаптации к ним и, соответственно, к их максимальному развитию. Согласно данным В. К. Бальсевича (1996), А. А. Гужаловского (1977) и др., сенситивными периодами развития являются:

- для развития силы по становому тесту – возраст 16–17 лет (противопоказаны возрасты 8–9, 10–11, 14–16 лет);
- для развития силовой выносливости по тесту в подтягивании на перекладине – возраст 14–15 и 16–17 лет, а по тесту «угол в висе» – 11–12 лет;
- для развития быстроты по тесту «смена мест из упора» наиболее сенситивен возраст 7–9 лет (противопоказаны возрасты 9–10 и 15–16 лет), противопоказаны для развития скоростно-силовых качеств по тесту на прыжки в длину с места возрасты 10–11 и 13–14 лет;
- для развития выносливости по тесту в беге на 500 м наиболее сенситивен возраст 8–9, 10–11, 12–13 лет;
- для развития гибкости чувствительны возрасты 9–10, 13–14 и 15–16 лет.

**Следует учитывать, что эти данные получены в определенном регионе и свидетельствуют только о том, что бездумно нагружать детей вопреки их собственному желанию нельзя, что перенос методических подходов для взрослых на организацию физического развития детей и подростков недопустим.**

Однако только этот факт не решает всей проблемы. Формирование детского организма характеризуется процессами морфогенеза, и одной из важнейших задач в связи с этим является учет индивидуальных особенностей его созревания в процессе формирования физических качеств и двигательных умений. Соматическое (телесное) развитие происходит неравномерно с колебанием в 3 года (даже в пределах одного пола).

В этой связи целесообразно ориентироваться на визуальную оценку соматического развития, чтобы не запутаться в сенситивных периодах степени развития функциональных качеств.

Если ребенок приобрел очертания тела, соответствующие стандартной фигуре, без избыточной жировой прослойки, то он соответствует рекомендациям относительно сенситивных периодов.

Если ребенок имеет избыточную жировую прослойку, не обязательно жировые складки (это, как правило, несколько рыхлое тело), то его следует отнести к группе, требующей щадящих функциональных нагрузок.

В процессе физического развития детского организма важно учитывать основные закономерности:

- неравномерность уровня соматического развития у каждого индивида, predeterminedенную генетическими и средовыми факторами;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями;
- обусловленность процессов роста и развития;
- акселерация и диспропорциональность физического и физиологического развития организма в период полового созревания

Все, что будет излагаться ниже, касается официально опубликованных данных на данный период времени, и поэтому их необходимо будет сопоставлять с вышесказанным.

В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6–7 лет и в период полового созревания (11–13 лет для девочек и 14–16 лет для мальчиков).

В процессе физического воспитания необходимо учитывать тот факт, что в одной и той же возрастной группе есть дети, которые опережают своих сверстников и свой паспортный возраст, может наблюдаться противоположное явление, когда у отдельных детей темпы физического развития замедленны. Такие дети составляют в каждой возрастной группе 10–20%.

Анализ данных современной научно-методической и популярной литературы, связанной с физическим воспитанием школьников, показывает, что факт неравномерного развития детей и подростков не находит своего отражения в методологии составления программ обучения ни в общеобразовательной (Г. П. Шиянов, 1998), ни в детских спортивных школах.

По мнению Б. А. Никитюка (1994; 1995), факт неравномерного развития детей и подростков требует изменения основного принципа их физического развития, заключающегося в соответствии двигательных заданий и физических нагрузок уровню биологического развития.

Многие тренеры из-за наполеоновских претензий пытаются выставлять детей на соревнования по единоборствам в то время, как их сенсомоторные возможности еще не созрели. На соревнованиях они что-то пытаются делать, иногда удачно, но через год и даже через полгода им придется перестраивать свои координационные структуры в связи с изменениями масс тела и центров их масс.

Кроме того, большая часть неудавшихся технико-тактических действий ляжет тяжелым психологическим и сенсомоторным грузом, что задержит формирование их технико-тактического арсенала и рост спортивного мастерства.

Несмотря на то что данная глава посвящена вопросу многолетней физической подготовки, обойти вопрос о сенсомоторном развитии невозможно, поскольку все физические проявления зависят от качества управляющих систем.

### **Сенситивность развития сенсомоторных способностей**

Термин «сенситивность» в нашем случае правомерно используется при формировании качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. При оперировании понятиями, связанными с управлением произвольными движениями, этот термин будет не совсем корректным, поскольку мы имеем дело с поступательно возрастающей способностью овладевать управляющими функциями, а это качество зависит не только от природных задатков и не столько от генетически заложенных периодов ускоренного развития, сколько от усредненных сроков биологического созревания управляющих систем и приобретаемого годами опыта в осуществлении различных двигательных актов.

Например: есть просто периоды, к наступлению которых мозг ребенка должен развиться до способности управлять завязыванием шнурков, карандашом для рисования,



самостоятельным наливанием чая, открыванием крышки консервной банки, сборанием школьного ранца и т. д.

По мнению ряда авторов, в успешном овладении движениями определяющее значение имеет состояние психики, которая может или положительно, или отрицательно влиять на способность организовывать адекватные обстановке движения. При этом такие способности именуется «психомоторными».

Под психомоторными способностями эти авторы понимают «способности овладения двигательными умениями для решения двигательных практических задач, то есть степень произвольного управления своими движениями в новых условиях» (Н. И. Александрова и др., 1989; Б. Б. Коссов и др., 1989; В. И. Лях, 1975, 1990).

Учитывая особенности условий при выполнении различных движений, как уже говорилось выше, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить три уровня управления движениями:

- координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;
- сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (т. е. ловкость);
- психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Такое деление для методики обучения и тренировки целесообразно и необходимо в связи с тем, что зачастую тренеры, гонясь за спортивными достижениями в условиях ранней специализации, требуют от учащихся выполнения заданий, непосильных для данного возраста, что и приводит к насильственному или добровольному отсеву.

Кроме того, если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести и к физиологическим качествам, то понятие психомоторки, безусловно, относится только к **психологическому компоненту**.

### **А. «Сенситивность» развития произвольности движений (координированности)**

Базовым качеством, необходимым для проявления вышеназванных способностей, является степень произвольности управления движениями. По данным ряда исследований, это качество «созревает» с возрастом. Так, по данным Н. И. Александровой и др. (1989), переключение координации при ходьбе составило: у детей 2-го класса – 67%, детей 6-го класса – 71%, у подростков 9-го класса – 100%; переключение координации в прыжках составило: у детей 2-го класса – 10%, у детей 6-го класса – 29%, а у подростков 9-го класса – только 45%. Отсюда следует, что даже простое требование к произвольности движений может явиться для ряда детей непосильным просто по причине возрастной неготовности.

Составные понятия «координированность» до сих пор точно не определены, в особенности тесты, характеризующие задатки и способности к ней.

В. И. Лях (1987) предложил классификацию координационных способностей, основанную на использовании системного подхода Н. А. Бернштейна (1991), согласно которой координационные способности делятся на два класса: «телесной ловкости» и «предметной ловкости».

Однако и здесь имеют место неточности при оперировании понятиями «координированность» и «ловкость», как, например, в вышеприведенном абзаце.

В качестве примера можно привести публикацию о приборе для исследования психомоторных способностей футболистов (М. С. Бриль, В. Н. Прозоров, 1987). Тестирование проводится в лабораторных условиях, и поэтому в лучшем случае можно говорить об



исследовании сенсомоторных способностей, но никак не психомоторных, которые связаны с реализацией сенсомоторных возможностей в условиях психостресса.

### **Б. Сенситивность развития ситуативной координированности**

Если до сих пор нет точных констант в определении понятий о координированности и ловкости, то вопрос о сенситивности их развития оказывается на порядок сложнее.

По данным В. И. Ляха (1984), координированность понимается как составная часть ловкости и поэтому необходимо учитывать в этом плане устойчивость к сбивающим факторам и способность к поиску (антиципации).

### **В. Сенситивность развития психострессорной координированности**

Проявление сенсомоторных качеств в психострессорных условиях целесообразно именовать термином «стрессорная психомоторика». Не следует отождествлять понятие о методике развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Обычно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. Такие же рекомендации даются и в учебниках по спортивной борьбе (1968; 1978).

Во-первых, ситуативная координированность в игре далеко не ситуативная координированность в единоборстве. В игре одни движения, в бою – другие.

Во-вторых, если тхэквондист не ловок, то не следует отвлекать его время и энергию на усвоение тех упражнений, которые он не будет реализовывать в соревновательном бою.

Ловкость, в конечном итоге, надо развивать специальную.

Координационные и координационно-ситуативные действия, не относящиеся к единоборствам, надо осваивать в качестве общего физического развития и расширения двигательного диапазона. Это делается, как правило, в период летних лагерей и в подготовительной части уроков.

Существует сложная проблема, связанная с ранней специализацией в спорте и, в частности, в тхэквондо.

Как правило, при рассмотрении вопросов общей физической подготовки в тхэквондо предполагают развитие физических качеств, являющихся базисом для развития специальных физических качеств.

К сожалению, в связи с ранней специализацией многие тренеры на специализированных уроках по тхэквондо вынуждены затрачивать значительное время не на упражнения общей физической подготовки тхэквондиста, а на общеразвивающие физические упражнения, которые дети должны осваивать на школьных уроках физической культуры.

Во-первых, эти дети еще не прошли элементарной общей двигательной подготовки, которой, по большому счету, в школьной программе и нет.

Во-вторых, до сих пор в средней общеобразовательной школе занятия проводятся только два раза в неделю. Естественно, что тренеры вынуждены брать на себя эту дополнительную нагрузку.

Таким образом, в состав видов подготовки дополнительно необходимо включать общеразвивающие упражнения не на достижение физических качеств, а на приобретение широкого круга двигательных умений.

## **11.3. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных нагрузок**

Значительное влияние на естественный и принудительный отсев учащихся из секций единоборств в возрасте 10–14 лет оказывает отсутствие учета уровня индивидуального биологического развития и доминирование единых требований к выполнению завышенных (в данной ситуации) нормативов по общей физической подготовленности (А. С. Кузнецов, 1995), что вполне соответствует общей постановке вопроса в системе образования (Б. А. Никитюк, 1995; Г. П. Шиянов, 1998). Несмотря на имеющую место неравномерную скорость биологического развития (В. К. Бальсевич, 1996; А. Г. Хрипкова и др., 1991; Г. П. Шиянов, 1998), в школе закреплены единые требования по физической подготовке для возрастных групп (А. П. Матвеев, 1995) согласно с календарным возрастом. Такое же положение существует и в ДЮСШ по всем видам спорта.

Анализ результатов анкетирования тренеров по различным единоборствам свидетельствует о том, что многие дети, неспособные овладеть физическими качествами по существующим нормативам, но оставленные в секции, в дальнейшем показывают высокие спортивные результаты.

Однако отсев таких детей в данном случае происходит помимо воли тренера – за счёт феномена неудовлетворённости текущим социальным статусом в силу неспособности «дотянуться» до стандартной «планки» государственных тестов.

Результаты анализа ответов детей, занимающихся в секциях тхэквондо свидетельствуют о том, что большая часть из них мотивирована к этим занятиям желанием:

- просто научиться драться;
- научиться защищать себя;
- научиться приемам тхэквондо как вида спорта;
- повысить авторитет;
- стать чемпионом.

Данные анализа соответствующей части ответов детей, бросивших секции тхэквондо (табл. 11.3.1), свидетельствуют о том, что значительная часть из них покинули секцию:

- в первой половине года – по причине ошибки в выборе и непосильных физических нагрузок;
- к концу первого года обучения – по причине однообразия приемов тхэквондо;
- к концу второго и третьего года обучения – по причине малого числа разрядов.

При создавшемся положении результативность учебно-воспитательной работы в детских спортивных школах оказывается весьма непродуктивной, что требует незамедлительной коррекции как по линии содержания и методики обучения, так и по организационным принципам ДЮСШ.

*Таблица 11.3.1*

**Результаты опроса детей, бросивших занятия в секциях тхэквондо**

№ п/п	Причина ухода из секции тхэквондо	% положительных ответов		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Ошибся в выборе вида спорта	24	-	-
2.	Монотонные, не интересные занятия	36	25	-
3.	<b>Мало приемов тхэквондо</b>	<b>74</b>	<b>53</b>	25
4.	<b>Много общефизических упражнений</b>	<b>84</b>	-	-
5.	Выполнил все юношеские разряды	-	-	27
6.	<b>Тяжелые физические нагрузки</b>	<b>92</b>	-	-
7.	Не присваивают разрядов	26	<b>49</b>	<b>71</b>
8.	Много боев	33	17	-
9.	Мало боев	12	24	-
10.	<b>Мало соревнований</b>	-	16	21

В создавшихся условиях особенно необходимо соблюдать принцип – «не мешайте организму жить». Отсюда вытекает непреложное требование к педагогу, воспитателю, тренеру:

«совмещай желаемое с возможным, учитывай соматопсихические реалии ученика и воспитанника, не спеши в достижении цели»

В ДЮСШ по тхэквондо на этапе начальной подготовки занятия по технической и развивающей физической подготовке проводятся по общегрупповому принципу.

Если учесть тот факт, что в тхэквондо, кроме силы, быстроты и выносливости, большое значение имеют координированность, способность к организации адекватных движений в меняющихся ситуациях и способность их реализовывать в условиях психологических помех, и если учесть, что перечисленные выше качества развиваются по мере созревания организма, то проблема учета индивидуальной меры функционального созревания при спортивной подготовке в тхэквондо оказывается намного сложнее.

На наш взгляд, решить вопрос о снижении отсева из ДЮСШ по тхэквондо при минимальной потере качества спортивной подготовки было бы возможно путем разделения учебных групп на подгруппы, в которых применялись бы различные нормативы по скорости усвоения учебного материала и по развитию установленных стандартом физических качеств.

Однако тесты для определения уровня развития функциональных качеств оказываются весьма трудоемкими, что затрудняет работу тренера и грозит тем, что такие рекомендации могут остаться на уровне благих пожеланий

В работе Г.П. Шиянова (1998) успешно реализована попытка проведения уроков физической культуры в средней школе с разделением учебных групп на подгруппы по признаку уровня «соматической зрелости» с соответствующими уровнем развития учебными заданиями с контрольными нормативами.

Однако в условиях спортивной секции разделение учащихся на подгруппы может привести к появлению у некоторых чувства социального дискомфорта (Т. Т. Джамгаров, 1979) и в конечном итоге уходу из секции. Остаются пути:

- формирование в масштабе ДЮСШ отдельных групп по признаку уровня соматической зрелости (акселератов и ретардантов);
- внушение учащимся физиологической необходимости отдельных нормативов на

определенном этапе физического роста.

## **11.4. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средства мотивации к самосовершенствованию**

В условиях опасности ранней специализации, вышедшей за всякие рамки целесообразности и дозволенности, и последствий экологического кризиса (включая последствия алкоголизма и т. д.), необходимо учитывать факт того, что дети в большинстве своем имеют слабое здоровье и его надо с помощью щадящих режимов нагрузки развивать преимущественно путем положительной мотивации, а не насильственной стимуляции.

Учитывая пластичность детского организма и его способность адаптироваться и восстанавливаться, путем щадящих режимов подготовки можно будет добиться восстановления здоровья и благодаря этому сохранить контингент учащихся вообще и в особенности количество спарринг-партнеров для тех, кого природа не обделила здоровьем.

Мы считаем, что разговоры о селекции и об отборе в спортивные секции по своей сути преступны. «Солнце светит всем!». Закрывать дорогу в физкультурно-спортивную деятельность через избранный вид спорта просто бесчеловечно и тренеру невыгодно.

Говоря о слабой физической подготовленности детей вообще и особенно в связи с ранним возрастом, следует помнить, что в функциональные качества входят и психологические показатели. А это значит, что на желание и положительные эмоции детей влияют методика оценки их деятельности, методика формирования их социального статуса.

Поэтому тестирование физической подготовленности, особенно на этапе начальной подготовки, целесообразно проводить не всенародно, а индивидуально (в процессе выполнения группой общего учебного задания или по индивидуальной договоренности).

Для достижения наилучших показателей индивидуального тестирования целесообразно объявлять месяц сдачи тестов и принимать их индивидуально и в такие сроки, какие выберет каждый испытуемый. Не должен ребенок стесняться того, что он не может подтянуться столько же, сколько другие. Особенно это ранит детей с поздним соматическим созреванием, в результате чего мы теряем многих детей не только как физкультурников, но и как будущих спортсменов.

Благодаря системе индивидуального приема нормативов в сроки, выбранные самим испытуемым, дети (да и взрослые) будут сдавать тесты в период верхнего пика индивидуального физического биоритма, показывать лучший результат и испытывать положительные эмоции.

После сдачи очередной батареи тестов следует составление следующего индивидуального обязательства на повышение результатов к определенному сроку.

## **11.5. Теоретическая подготовка как средство повышения качества учебно-тренировочного процесса и становления культуры личности**

Скрупулезное выполнение спортсменом заданий тренера на занятии не гарантирует успеха учебно-тренировочной работы, поскольку для высокого и, главное, устойчивого спортивного результата необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности, который заключается в соблюдении:

- режима сна, труда, отдыха;
- качества, количества и режима питания;

- использования гигиенических и природных средств релаксации;
- социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

Для этого необходимы элементарные знания по биологии как философии жизни, физиологии, психологии, социологии, права.

В соответствии с программой многолетней подготовки каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно избранного вида спорта.

К сожалению, в нашей стране еще не прижилась система комплексной оценки деятельности учащегося спортивной секции так, как это традиционно функционирует в странах Дальнего Востока. Согласно этой системе, в состав экзаменационных вопросов входят:

- демонстрация техники изученных на данном этапе приемов;
- демонстрация тактики использования изученных приемов в меняющихся ситуациях поединка;
- ответы на вопросы по физиологическим основам физической культуры с использованием билетной системы;
- накопительная система оценки посещаемости, отношения к занятиям, к товарищам, к поручениям и т. д.

Таким образом, налицо заказ теории и методике единоборств на составление добротной, полностью отвечающей требованиям физической культуры программы теоретической подготовки, методики контроля ее знаний и оценки эффективности усвоения.

## **Заключение**

Необходимы распределение во времени физических, координационных, ситуативных и психострессорных заданий на этапах спортивной подготовки вообще и распределение этих нагрузок в зависимости от биологического возраста. В связи с этим необходима индивидуализация заданий, особенно в секциях тхэквондо.

На ранних этапах подготовки **не следует нагружать детей общефизическими нагрузками в ущерб расширению двигательной культуры.**

Имеющий место в настоящее время учет календарного возраста при организации соревнований по тхэквондо среди детей и юношей (особенно в регионе Северного Кавказа) оказывается губительным для детей славянских и прибалтийских национальностей, поскольку они морфологически и психомоторно развиваются на 2–3 года позже.

Проигрывая длительное время раньше развившимся представителям юга, многие ребята надолго ощущают в себе робость перед теми, у которых они уже могут и выиграть.

Поэтому тренерам необходимо учитывать этот фактор и до тех пор, пока не разработана система учета на соревнованиях биологического, а не календарного возраста, надо организовывать для «ретардантов» щадящие режимы соревнований и не выбрасывать их на «съедение» почти взрослым противникам.

В возрасте до 12 лет желательно организовывать соревнования с демонстрационной основой. Оцениваться должно качество выполнения приемов на несопротивляющемся партнере.

Для сохранения контингента учащихся, для превращения их в людей, овладевших настоящей физической культурой на всю жизнь, и, наконец, добиться в процессе такой деятельности высокого спортивного результата, если это будет возможным, необходимо, чтобы каждый учащийся был теоретически подготовленным, и самостоятельно, без

понуканий, мог грамотно соблюдать все каноны физической культуры и спорта.

В заключение необходимо привести несколько цитат, которые должны стать ведущими при формировании установки тренера любого уровня на организацию функциональной подготовки спортсменов любого возраста (особенно детей и юношей).

1. «Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Матвеев, 1969).

2. «Огромная конкуренция в спорте ... стимулирует рост спортивных результатов, большинство из которых приближается к пределу возможностей человека» (А. А. Новиков, А. И. Колесов, 1972).

3. «Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984).

4. «Спортивная борьба является одним из сложнейших видов, имеющим большой набор технических действий и большую степень неопределенности предстоящих действий. Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств. Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы» (А. А. Колмановский, 1963).

5. «Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной педагогики (имеющая хождение и за рубежом) – развивающее обучение. Возникнув на ниве школьного образования, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Известны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения ими навыков ходьбы. Если это не более чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания – явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависят от выяснения вопроса, что первично – научение или созревание.

На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем её на достаточно высоком уровне. Однако при устранении воспитательного воздействия достигнутый эффект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития неготовых органов и систем наносит ущерб растущему организму»... (Т. Байер).

6. «Результатами насильственной политики воспитания и обучения в периоде детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний; и роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развития сопредельных, приводящая к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б. А. Никитюк, 1994).

7. Соматопсихическая целостность индивида и личности человека – живая система, элементы которой сбалансированы, связаны друг с другом не очень жесткими связями, что позволяет им претерпевать приспособительные изменения, однако лишь в определенных

границах. Адаптация к условиям природного и социального окружения достигается при экономии физических сил и энергетических затрат, синхронно и гармонично, на разных уровнях соматопсихической целостности. При этом социальные механизмы адаптации приоритетны по отношению к биологическим ... Требование экономизации рациональных адаптивных изменений выполняется при замедленном их протекании в условиях постепенного наращивания интенсивности внешнего воздействия» (В. А. Никитюк, В. В. Кузин, 1995).

8. «...Применение в тренировочном процессе спортсменов избыточных по мощности и изнурительности объемов физических нагрузок, действие последних на неподготовленный организм, лишение его возможности восстанавливать растроченные силы – все это неблагоприятно отражается на состоянии спортсмена, вызывает нерациональные адаптивные изменения органов и систем, ведет к состоянию перетренированности и так называемой спортивной болезни. Возникают как локальные повреждения усиленно нагружаемых органов и их структур, так и генерализованное ухудшение состояния здоровья в связи с угнетением органов иммунитета (лимфоидной ткани вилочковой железы, лимфатических узлов, миндалин и т. п.), не обеспечивающих в полном объеме охрану здоровья человека»...

«Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» («Учение о тренировке», 1971).

**Очевидно, что в тхэквондо при всей необходимости развития всех функциональных качеств на первом месте стоит качество скоростной выносливости, адекватного реагирования на ударные действия противников.**

## **Контрольные вопросы**

1. Модель функциональной обеспеченности тхэквондиста.
2. Физиологический принцип адаптации к функциональным нагрузкам.
3. Физиологический принцип гиперкомпенсации, как основа развития физических качеств.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Общие основы физической подготовки тхэквондиста.
6. Техническая подготовка в процессе тренировки.
7. Тактическая подготовка в процессе тренировки.
8. Морально-волевая подготовка в процессе тренировки.
9. Методы воспитания силы.
10. Методы воспитания быстроты.
11. Методы воспитания выносливости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Методы воспитания гибкости.
14. Характеристика периода спортивной подготовки.
15. Характеристика этапов в предсоревновательном периоде подготовки.
16. Характеристика этапов в соревновательном периоде подготовки.
17. Характеристика тренировочного макроцикла.
18. Характеристика тренировочного мезоцикла.
19. Характеристика тренировочного микроцикла.

20. Характеристика переходного периода.
21. Характеристика планетарного биоритма и его влияние на спортивные достижения.
22. Характеристика суточного биоритма и его влияние на работоспособность.
23. Характеристика индивидуального биоритма и его влияние на функциональные возможности.
24. Просчитать собственный биоритм.
25. Пояснить методику определения объема и интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС в условных единицах.
26. Охарактеризовать, что такое специальная выносливость и за счет каких факторов ее можно повысить.
27. Методика определения выносливости по мышлению.
28. Методика определения сенсомоторной выносливости.
29. Методика определения психомоторных возможностей.
30. Перечислить и охарактеризовать морфологические качества.
31. Перечислить и охарактеризовать энергетические качества.
32. Возрастной аспект развития функциональных качеств.
33. Педагогический контроль развития физических качеств.
34. Педагогический контроль развития сенсомоторных качеств.
35. Задачи текущего педагогического контроля становления двигательных способностей.
36. Перечень тестов общей физической подготовленности на начальном и учебно-тренировочном этапах для ДЮСШ и СДЮШОР.
37. Перечень тестов общей физической подготовленности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
38. Тесты сенсомоторных качеств.
39. Экспресс-контроль функциональных состояний тхэквондистов в процессе тренировок.
40. Технология пробы Руффье.
41. Технология гарвардского степ-теста.
42. Технология ортостатической пробы.
43. Технология гальванометрии.
44. Характеристика методик щадящих режимов подготовки.
45. Задачи и содержание теоретической подготовки спортсмена.



## Глава 12. Основы многолетней психологической подготовки в ТХЭКВОНДО

Под психологической подготовкой спортсмена тренеры, как правило, подразумевают воспитание в нем способности противостоять таким чувствам, как страх перед противником, неуверенность в победе (фрустрация) и, наоборот, необоснованная уверенность в себе, приводящая к несерьезной технической и физической подготовке.

Однако вышеупомянутые качества являются только частью большой социокультурной, педагогической и спортивной проблемы.

Психология как наука существует давно, но до сих пор имеют место споры о том, что она изучает, в отличие от физиологии. Если это наука о душе (в дословном переводе), то что такое душа? Часто, говоря об интеллекте, автоматически относят его к психологической категории. Однако интеллект является высшей формой адаптации к окружающей среде и орудием для оптимальной реализации потребностей и побуждений, что относится к сфере физиологии.

В значительной степени для снятия этих споров используется термин психофизиология (Е. К. Аганянц, Г. Б. Горская, 2003).

Однако для объединения этих двух понятий необходимо вначале представить себе весь комплекс наук, входящих в состав биологического цикла (схема 12.1), и попытаться более четко разграничить области изучаемых ими объектов.

Схема 12.1



Без возможности объективно интерпретировать химические реакции и их влияние на формирование сложных макромолекул, которые изучает биохимия, не может быть четкого понимания таких явлений, как наследственное приобретение поведения и т. п. К такому пониманию могут привести только глубокие знания квантовой физики, физики элементарных частиц, о связи с которыми биохимики мечтают.

**Биохимический компонент** является субстратом (основой) костной, мышечной и др. масс (тела) любых живых организмов, строение которых изучает **анатомия**.

Изучением функций различных внутренних органов тела занимается **физиология**. В том числе ее интересуют функции приема внешней и внутренней информации, ее переработки и управления произвольными движениями, обеспечивающими адаптацию субъекта.

Таким образом, физиология, казалось бы, берет на себя рассмотрение всех вопросов приспособления живого организма к изменениям окружающей среды в широком смысле этого слова (колебания температуры, водного режима, питания, защиты от хищников и др.).

В процессе обучения, которое проходят и животные, формируется оптимальная приспособляемость к борьбе за существование во всех ее сферах (добывание пищи, одежды, жилища, охрана себя и близких от агрессии животных и людей). Эти задачи решаются за счет интеллекта и сенсомоторики, непосредственно управляющей приспособительными движениями, что относится к компетенции физиологии.

Что же остается на долю **психологии**?

Как уже сообщалось в первой главе, жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных, самоадаптирующихся соединений. Именно расширенное воспроизводство является провокатором конфликтов внутри какого-либо вида животных.

Двуполое размножение, обеспечивающее более значимые рекомбинации при формировании потомства, обуславливает в значительной мере совершенствование адаптационных функций живых организмов. Однако процесс этот осуществляется за счет жестокой конкуренции особей, желающих воспроизвести себя. Для того чтобы иметь эту возможность, у части видов животных самец должен побороться за самку. Для этого он должен обладать незаурядными физическими и сенсомоторными качествами, обеспечивающими победу над соперником. Еще более обеспечивает выполнение задачи самовоспроизводства помощь самке в кормлении и воспитании потомства.

В сообществе людей функция деторождения осуществляется в значительной мере за счет наличия у женщин инстинкта самовыражения, которая обеспечивает привлечение к себе большего числа претендентов и, соответственно, более качественного выбора полового партнера. Если раньше таковым становился самый сильный физически, то сейчас им зачастую становится самый материально обеспеченный, а материальное положение обеспечивается наличием интеллекта (может быть только у родителя).

Именно сфера борьбы за положение в стае (социальную нишу), в человеческом обществе (тоже стае), отношения к этому обществу и наоборот является предметом изучения **психологии**. Выполнение этой задачи опирается на знание и использование данных биохимии и физиологии, а социология должна рассматривать вопросы психологии на уровне общественных взаимоотношений.

Таким образом, **психологию** целесообразно было бы называть **наукой, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях. Все остальное – физиология, основанная на биохимии**

Это связано с проецированием особи на ближний круг родственников, на производственный коллектив, коллектив соседей и окружающую среду, в которой все они функционируют.

Действительно, зачастую тяжело разделить физиологический и психологический компоненты адаптации организма к конкурсным законам биологии. Так, в природе насекомое может доминировать за счет воздействия на конкурентов с помощью запахов. Конечно же, это физиологический компонент.

Для более четкого понимания различий между физиологическими и психологическими (субъективно-социальными) актами можно привести примеры:

- человек с ружьем идет по лесу, и на него нападает стая волков. Он вынужден стрелять, и этот акт является чисто физиологическим;
- этот же человек, идя по лесу, увидел семью волков с играющими волчатами. В одном случае он может их расстрелять, в другом случае – пройти с улыбкой мимо. В обоих случаях эти акты будут психологическими, поскольку они, не угрожая ему, определяют отношение человека к окружающей среде, являющейся частью общества. В конечном итоге это акт социальный.

Мозг как верховный руководитель любой особи обеспечивает биологическую адаптацию к изменяющимся условиям внешней среды, включая полезные и вредные контакты с соплеменниками.

В этом аспекте функционирование в сфере физической культуры и спорта наиболее выражено оттеняет отличие психологического компонента от физиологического. Так, если бегство от хищника или погоня за дичью являются категорией физиологической, то борьба за призовое место на соревнованиях является чисто психологической категорией именно потому, что здесь преобладает фактор борьбы за иерархическое положение в обществе (конечно, как составляющая биологического компонента).

Особенности личного восприятия исходной ситуации и желаемого результата могут по-разному формировать вегетативное (энергетическое) и сенсомоторное обеспечение процесса борьбы за микросоциальный статус в данном эпизоде. Зависеть это будет от следующих факторов:

а) от того, насколько обеспечен субъект энергетикой и насколько адаптивны его сенсомоторные структуры;

б) каковы особенности его психодинамических свойств (физиологическая категория);

в) как субъект психологически ориентирован на исход данной ситуации:

- слишком заинтересован в положительном исходе;
- заинтересован, но реально оценивает конкурентную ситуацию;
- воспринимает ситуацию как игру с альтернативным исходом;
- воспринимает ее как очередной шаг в процессе освоения избранного вида деятельности.

В данном случае психология как наука имеет первостепенное значение. Путем внушения необходимости учета таких констант, как:

- соотношение своих сил с силами противника;
- соотношение имеющихся средств со средствами противника (см. гл. 6.);

● объективность меры притязаний по вышеприведенным факторам вместо фрустрации (пессимальное рассогласование) может сформировать в человеке толерантное восприятие действительности и на этой основе – бесперебойное функционирование всех управляющих вегетативных, сенсомоторных и интеллектуальных структур, которые при паническом страхе могут впасть в состояние шока по законам электрофизиологических эффектов (запредельное торможение в результате иррадиации возбуждения, выгорание ацетилхолинового компонента в межнейронных медитаторах КГМ при интенсивном возбуждении и т. д.).

В человеческом обществе используются психологические методы воздействия на особь и даже на коллектив вплоть до гипноза. В данном случае используется воздействие электрического поля, излучаемого в процессе деятельности мозга (В. П. Казначеев, 1967; В. П. Казначеев, Л. П. Михайлова, 1981), без применения слов. Однако существует много методов словесного воздействия с использованием научно обоснованного подхода к деятельности мозга. В этих случаях, как правило, создаются условия, снижающие активность мозга и позволяющие вводить необходимую информацию по желанию и без желания «пациента».

Вышеперечисленные методы психологического воздействия достаточно сложны и непосильны для любого тренера и преподавателя. Поэтому необходимо ориентироваться на педагогические аспекты воздействия на психику через интеллект.

**Психика** – это высшая форма биологической адаптации, осуществляемая за счет

использования работы головного мозга – верховного руководителя, работающего на своего хозяина – сому (тело).

В значительной степени индивидуальность психики зависит от особенностей строения и функционирования биохимических структур. Их индивидуальность, в свою очередь, гипотетически может зависеть от влияния космических полей тяготения, имеющих различную частоту колебаний сверх малых частиц и влияющих на вариативность формирования зародыша новой жизни при слиянии мужской и женской гамет.

Благодаря этим вариациям появляется существо, которое, попав в общество себе подобных, по-разному оценивает отношение к себе и по-разному формирует ответную адаптационную реакцию. Эта адаптационная реакция может соответствовать общественным устоям, а может и противоречить им.

Спорт, помимо всех физиологически позитивных сторон, копирует условия социальных конфликтов, а правила его соревнований жестко ограничивают возможность появления асоциального поведения в процессе соревнований. Именно поэтому спорт может играть значительную позитивную роль в воспитании социального поведения.

Группой ленинградских авторов (Ю. А. Воронин и др., 1964) поднимался вопрос об отрицательных сторонах спортивного соревнования как копии военно-коммерческого конфликта и предлагалась копия социалистического соревнования. Но трудно себе представить взаимопомощь двух тхэквондистов на даянге при борьбе за первое место, тем более что в свое время и социалистическое соревнование порой превращалось во взаимную вражду. С другой стороны, в единоборствах и в некоторых спортивных играх необходимо было бы ужесточить мероприятия в отношении бушующих при поддержке своей команды болельщиков вплоть до наказания тех спортсменов, чьи болельщики нарушают этикет. Однако разработать универсальные правила соревнований, позволяющие воспитывать спортсменов и зрителей, трудно, ибо этот вопрос содержит в себе диалектическое противоречие, которое разрешить необходимо, но надеяться на это невозможно по философскому определению.

Поскольку физическая культура и спорт являются общественным явлением, приобщение к ним в значительной мере определяет место каждого человека в обществе и отношение к нему общества.

В связи с этим место каждого, занимаемое в иерархической лестнице физической культуры и особенно спорта, является социально значимым. Успехи и неудачи того или иного спортсмена предопределяют уровень его социальной ниши и, соответственно, вызывают определенные положительные или отрицательные эмоции. Ожидание того или иного спортивного результата вызывает эмоции, положительно или отрицательно влияющие на мобилизационную готовность организма к конкурентной борьбе.

При равной степени технико-тактической обученности и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого устойчивей окажется психика. Психика не постоянна и зависит как от текущего физиологического состояния, так и от уровня притязаний индивида, который может различным образом влиять на вегетативные и сенсомоторные функции. Поэтому есть возможность регулировать психические состояния с помощью науки психологии.

Обучение принципам восприятия внешних факторов социального значения и приучение к адекватным эмоциональным реакциям на изменяющуюся социальную обстановку в условиях физкультурно-спортивной деятельности является разделом психологической подготовки в спорте.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь

разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются **избыточно** стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке можно почерпнуть из работ по психологии спортивной деятельности (Г. Б. Горская, 1995; Т. Т. Джемгаров, 1979; Л. А. Китаев-Смык, 1983).

В настоящей работе будут приведены только те фрагменты по психологической подготовке, которые еще не освещались в аспекте запросов методологии единоборств.

Поскольку психологические качества являются составной частью функциональных возможностей, следует рассмотреть их именно в этом контексте.

Функциональные качества обеспечивают:

- прочность и скорость обучения в координационном аспекте;
- волевые проявления при обучении и тренировке;
- физические кондиции для реализации полученных умений;
- сенсомоторные коррекции в ходе ситуативной деятельности;
- надежность действий в психострессорных ситуациях.

Они включают в себя физиологическую триаду, состоящую из блоков:

- энергетических;
- физических;
- сенсомоторных качеств, а также психологическую составляющую.

Тренеры, интересующиеся вопросами психологической подготовки, зачастую трудно воспринимают смысл многих публикаций по причине затянувшихся споров физиологов с психологами.

Если рассматривать психологию как науку, изучающую поведение людей и животных в социальных условиях, то тогда споры прекратятся и будет известно, что психология – наука, использующая данные биологии, физиологии и социологии.

Как же отличить психологические проявления от физиологических?

Примеры:

1. Человек с ружьем идет по лесу, и на него нападают волки. Он стреляет. Это физиологическое проявление.

2. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он стреляет. Это психологическое проявление, свидетельствующее об его отношении к природе как части социума.

3. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков, с играющими щенками. Он не стреляет, а, улыбаясь, проходит мимо. Это тоже психологическое проявление, свидетельствующее об его уважении к жизни вообще.

Как уже говорилось выше, под термином «психологическая подготовка» тренеры и спортсмены подразумевают воспитание способности преодолевать чувство страха и неуверенности на соревнованиях. Это действительно основная задача психологической подготовки спортсмена, но не следует забывать и о двух немаловажных разделах психологической подготовки – морально-этическом и волевом.

## **12.1. Базисный компонент психологических качеств**

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые определяют особенности тех или иных умственных и двигательных действий,

реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

Ниже представлена матрица модельных функциональных качеств, прямо или косвенно относящихся к психической сфере и влияющих на ее проявления (табл. 12.1.1).

Таблица 12.1.1

**Матрица модельного блока нервно-психологических качеств специалиста**

№	Качества	Составляющие
1	Нервная типология	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и произвольному торможению (НТ);</li> <li>• подвижность нервных процессов;</li> <li>• уравновешенность нервных процессов;</li> <li>• выносливость нервных процессов по В и ПТ</li> </ul>
2	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• координационные способности;</li> <li>• сенсорные пороги;</li> <li>• скорость простой реакции;</li> <li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>• рецептивная антиципация;</li> <li>• сенсомоторная выносливость;</li> <li>• адекватность работы в ситуативном психострессе;</li> <li>• длительность адекватной работы в ситуативном психострессе</li> </ul>
3	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• быстрота адекватного мышления;</li> <li>• широта диапазона внимания;</li> <li>• скорость запоминания и время ее хранения;</li> <li>• операционная помехозащищенность;</li> <li>• экстраполяция</li> </ul>
4	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тип защитной реакции;</li> <li>• уровень тревожности;</li> <li>• эмоциональная возбудимость и степень импульсивности;</li> <li>• ригидность — пластичность;</li> <li>• экстравертность — интравертность.</li> <li>• смелость и бесстрашие;</li> <li>• упорство, непоколебимость.</li> </ul>
5	Психологические свойства личности (социальное поведение как психолого-педагогическая категория)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели;</li> <li>• уровень агрессивности;</li> <li>• уровень самоутверждения и самовыражения;</li> <li>• уровень притязаний;</li> <li>• степень трудолюбия;</li> <li>• способность к сопереживанию, самоограничению, доброте;</li> <li>• управляемость;</li> <li>• волевые качества;</li> <li>• принципиальность, обязательность</li> </ul>

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки.

При рассмотрении вопросов о психологической подготовке отнесем сенсомоторные качества к физиологическим, а нервную типологию, интеллектуальные и психодинамические свойства темперамента – условно к психологическим, поскольку они все-таки физиологически обеспечивают помехоустойчивость умственных и, соответственно, адаптирующих двигательных действий.

Все перечисленные качества определяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных, психострессорных условиях.

Чем выше нервно-типологические качества и чем устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть тхэквондист.

При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта, тхэквондист не может владеть широким набором технических и тактических действий.

**1. Нервная типология** на молекулярном уровне, а стало быть, очень жестко обусловленная физиологическая категория управляющей системы организма, представлена рядом качеств:

а) сила нервных процессов по возбуждению, которая измеряется величиной его амплитуды. Чем выше амплитуда, тем сильнее мыслительные, волевые и двигательные проявления. В значительной степени это качество зависит от величины омега-потенциала. Слишком высокий фоновый омега-потенциал обуславливает наличие качества безудержной неуправляемости, а низкий, наоборот, слабость и «ведомость»;

б) сила нервных процессов по произвольному и произвольному торможению. Сила произвольного торможения является отрицательным качеством, повергающим человека в шоковое состояние. Произвольное торможение обеспечивает человеку способность делать все вовремя, не растрачивать нервную энергию понапрасну и, главное, не делать глупостей из-за чрезмерной вспыльчивости;

в) подвижность нервных процессов обеспечивает быструю переработку образно-двигательной или словесно-логической информации (иногда эти качества сочетаются) и способность переходить из одного состояния в другое;

г) уравновешенность нервных процессов обеспечивает оптимальное реагирование человека на информацию, имеющую для него важное жизненное значение, и позволяет без излишних эмоций решать мыслительные и двигательные задачи;

д) выносливость нервных процессов по возбуждению и торможению позволяет пребывать в том или ином состоянии длительное время, что иногда зачастую требуется при решении жизненно важных задач. Часто бывает так, что сильные эмоциональные всплески не соответствуют общей энергетике индивида, что приводит к срыву нервной деятельности и даже к гибели. Поэтому следует учитывать необходимость воспитания эмоциональной выдержанности, особенно тем лицам, которые не обладают выносливостью по возбуждению или произвольному торможению (как это характерно для корейцев – то ли в результате воспитания, то ли благодаря национальному нервно-типологическому укладу).

**2. Сенсомоторика** как физиологическая категория обуславливается рядом качеств:

а) сенсорными порогами, от которых зависит мера чувствительности, а стало быть, и способности быстро реагировать на действия противника. Интересен факт того, что у людей, имеющих плохое зрение, этот недостаток компенсируется высокой мышечной чувствительностью, что делает их весьма опасными противниками в борьбе;

б) скоростью простой реакции, обуславливает быстроту движений (особенно в ударных единоборствах);

в) координационными способностями – собирательное понятие, зависящее от способности:

- к дифференцированию мышечных усилий;
- к дифференцированию суставных углов;



- согласованности работы мышц-синергистов и антагонистов;
- прочности двигательной памяти.

г) скоростью и адекватностью сложной моторной реакции, предопределяющими латентный период реакции спортсмена;

д) рецептивной антиципацией, обеспечивающей почти интуитивное реагирование на предстоящие действия противника, что вырабатывается с той или иной скоростью в результате практики тхэквондо на подсознательном (спинальном) уровне;

е) сенсомоторной выносливостью как способностью длительно работать в ситуативных условиях.

**3. Интеллект** как психофизиологическую категорию обуславливают:

а) быстрота адекватного мышления – скорость решения задач при условии их правильного решения. Зависит от скорости переработки словесно-логической информации, качества закладываемой информации и ее системности;

б) широта диапазона внимания – способность одновременно усваивать и перерабатывать разноплановую информацию по одному или нескольким сенсорным каналам. (Юлий Цезарь мог одновременно делать три дела.) Это качество также напрямую связано со скоростью переработки информации;

в) скорость запоминания информации и время ее хранения – обеспечивает обучаемость как в словесно-логической, так и в образно-двигательной сфере;

г) операционная помехозащищенность – качество, позволяющее без сбоев (ошибок) выполнять умственно-ситуативную или координационно-ситуативную работу в течение длительного времени;

д) экстраполяция – способность логически (на основе сопоставления) предвидеть изменение событий и адекватно к ним адаптироваться.

**4. Психодинамические свойства темперамента** как психофизиологическая категория включает в себя:

а) тип защитной реакции – способность реагировать на неожиданную ситуацию:

- вначале активно-оборонительно и затем (подумав) снова активно-оборонительно;
- вначале пассивно-оборонительно и затем (подумав) активно-оборонительно;
- вначале активно-оборонительно и затем (подумав) пассивно-оборонительно;
- вначале пассивно-оборонительно и затем (подумав) снова пассивно-оборонительно.

Пусть читатель (подумав) сам определит: какой тип защитной реакции наиболее выгоден для тхэквондиста?

б) уровень тревожности как фактор, определяющий энергетическую способность активно действовать в условиях мгновенно возникшего стресса. Человек с постоянно действующим уровнем тревожности имеет к моменту действий истощенную нервную систему. С другой стороны, человек, не имеющий элементарного уровня тревожности, не может охранять ни себя, ни других. Следует отметить, что в работах В. Д. Небылицына (1976) предлагается классифицировать людей по психическим возможностям на «сильных» и «слабых». К «слабым» относились люди, у которых был постоянный тремор. Однако этот тремор мог быть вызван внешними воздействиями в процессе онтогенеза, и вполне возможно, что от него можно избавиться;

в) эмоциональная возбудимость и степень импульсивности. Эмоциональная возбудимость свидетельствует о высокой энергетической обеспеченности и недостаточно развитой системе произвольного торможения, что является не лучшим качеством для обеспечения коммуникабельности индивида;



г) ригидность – пластичность – взаимно противоположные качества. Ригидность (прямолинейность) свойственна, как правило, энергетически обеспеченным, но неумным людям. Пластичность (гибкость) – адаптивное поведение, сопутствующее наличию разума. Следует учитывать, что в молодом возрасте, когда энергия «зашкаливает» через край, наличие высоких умственных задатков затмевается этой энергией и человек (как правило, спортсмен) выглядит неумным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Хоть и тяжело, но путем воспитания нужно быстрее лишиться этого опасного качества.

д) экстравертность – интровертность – это качества-антиподы. Первое характеризуется высокой коммуникабельностью, открытостью и полезно для всех в дружном и порядочном коллективе. В контактах с незнакомыми людьми такое качество может обернуться бедой. Второе характеризуется скрытостью, эгоцентричностью. При контактах с незнакомыми лицами весьма полезно, но в своем коллективе воспринимается тяжело;

е) смелость и бесстрашие – желательно воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива.

### **5. Психологические свойства личности** как чисто психологическая категория.

а) «Геномотивация» и «геноспособ» достижения цели – генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к «добру», «злу», «открытости к добру» (В. Свинцов, 1994). Соответственно этой целевой установке прилагается способ ее реализации. Например: есть грабители, использующие знания и демагогию, преуспевающие в политике, экономике, администрировании. Есть люди с такой же целевой установкой, но делающие это прямолинейно, убивая людей и рискуя потерять свободу;

б) уровень агрессивности – качество, также предопределяющее поведение человека и его отношения с обществом. Агрессивность можно реализовывать в хулиганстве (вредя обществу и себе), в спорте (не мешая обществу), в правоохранительной системе, помогая обществу;

в) самоутверждение и самовыражение – качества, в основном присущие разным полам. Первое качество присуще мужскому полу, поскольку по законам биологии самец должен себя утвердить в качестве доминирующего претендента на самку и на продолжение потомства. Второе качество более присуще женскому полу, поскольку самка должна привлечь к себе внимание самца и ждать, пока он разбросает более слабых соперников;

г) уровень притязаний – имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя;

д) степень трудолюбия – имеет генетически заложенную основу, но и воспитывается путем создания условий, заставляющих надеяться только на самого себя (в тех случаях, когда человек ничем не увлечен). Это качество зависит во многом и от энергетической обеспеченности. Однако энергетическая обеспеченность может быть направлена на сотворение зла (см. геноцель);

е) наличие чувства сопереживания, самоограничения, доброты – характеризуют личность не только как социально безопасную, но и как социально полезную;

ж) управляемость – с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость);

з) волевые качества – способность терпеть неудобства и лишения ради достижения какой-либо цели. В тхэквондо постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитать волю в интересах коллектива;

и) принципиальность, обязательность – качества педагогического плана и достаточно

легко воспитуемые. Была бы целевая установка, содружественная личным интересам.

Как видно из всего перечня качеств, от которых зависит эффективность деятельности спортсмена, их число намного превышает число чисто физических (кондиционных) показателей, что свидетельствует о необходимости переориентирования тренеров с тенденции к преобладанию кондиционного направления на доминирование учебно-тренировочной работы с преобладанием развития сенсомоторных, психомоторных качеств и качеств личности.

Вернемся на время к функциональному обеспечению деятельности человека и в особенности к его надежности. Если человек (животное) совершает какое-либо повторяющееся (циклическое) действие (ходьба, бег, плавание и т. д.), то у него устают мышцы за счет:

- убывания внутренней энергетики;
- забивания шлаками, накопившимися во время работы (особенно интенсивной);
- ослабления внешнего питания (из гликогена печени и за счет разрушения белкового состава самих мышц).

При деятельности в меняющихся условиях нагрузка ложится на сенсомоторную систему управления движениями, то есть на верхние отделы коры головного мозга.

Известно, что в клетках мозга, в отличие от мышечных клеток, питательный компонент отсутствует и мозг зависит от притока крови с глюкозой. При исчерпании запасов гликогена в печени прекращается поступление глюкозы, в то время как мышцы еще могут работать и за счет собственных запасов, и за счет (нежелательного) саморазрушения белкового компонента.

Таким образом, возникновение ситуативности повышает физиологический уровень возможной «поломки» произвольной двигательной деятельности.

Возникновение в процессе деятельности психострессорных факторов еще более повышает «планку» помехоустойчивости.

Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга и утомление начинается именно с него (В.В. Розенблат, 1961).

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень.

Часть психических качеств в процессе обучения и тренировки может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур. Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

*Пример 1.* У подопечного высок уровень тревожности. Перед соревнованиями его необходимо отвлекать от мыслей о них. Возможен прием успокоительных препаратов накануне соревнований. Более долгосрочный эффект принесут постоянные убеждения в

техничко-тактической состоятельности и в необязательности призового места.

*Пример 2.* Операционная помехозащищенность у эмоционально возбудимых обеспечивается в основном за счет автоматизации технико-тактических действий по принципу алгоритмизированного реагирования на изменение ситуаций поединка.

*Пример 3.* Выносливость нервных процессов по возбуждению обеспечивается снижением уровня притязаний путем убеждения или внушения и путем опять-таки автоматизации адекватных технико-технических действий.

Несмотря на ряд критических публикаций по поводу разделения типов людей на флегматиков, сангвиников, холериков и меланхоликов, практика работы со спортсменами свидетельствует о целесообразности такого деления и, соответственно, учета этих природных задатков.

Так, флегматика перед схваткой надо разозлить, а холерика заблаговременно (за сутки) успокаивать и, главное, отвлекать от мыслей о предстоящем поединке). Сангвиник для тренера не представляет особых забот, а меланхолик пусть занимается для себя, представляя собой великолепно обученного спарринг-партнера на тренировках.

## 12.2. Виды психологической подготовки

Как было сказано в предыдущем параграфе, большинство тренеров понимает под психологической подготовкой формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

В последние десятилетия XX века в моду вошел психотренинг, позволяющий мобилизовать себя на достижение высокого результата, релаксационная медитация, позволяющая снять избыточное предстартовое напряжение, снижающее впоследствии функциональные возможности.

Однако под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств, необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

В каждом из этих понятийных блоков имеется набор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте и не измеряемых кондиционными показателями (табл. 12.2.1).

*Таблица 12.2.1*

### **Психолого-педагогические термины психологических свойств личности как чисто психологические категории**

1. Блок морально-этических качеств (каждому термину противопоставлено качество-антипод):
  - честность, правдивость, порядочность;
  - благородство, великодушие; отзывчивость, способность к сопереживанию;
  - трудолюбие;
  - дисциплинированность,

- постоянство, обязательность;
- вежливость;
- приветливость, дружелюбие;
- заботливость;
- бережливость;
- щедрость;
- коллективизм (все эти качества представляют собой социальные категории)

## 2. Блок волевых качеств:

- упорство, непреклонность;
- настойчивость, целеустремленность;
- выдержка; терпеливость (**в первооснове эти качества предопределяются наследственностью, то есть физиологией, но воспитание таких качеств превращает их в психологическую категорию**)

## 3. Блок эмоциональных качеств (с позиций потребностей спорта):

- бесстрашие, храбрость;
- уверенность;
- решительность;
- смелость (эти качества также воспитываются)

\* Каждому положительному качеству противостоит качество-антипод.

### **12.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности (чисто психологическая категория)**

Что есть человек и как ему за счет знаний научиться выполнять постулаты оптимального поведения в достижении биологической и социальной задачи? Для этого необходимо каждому человеку знать свою основную биологическую задачу, объем витальных (жизненных) потребностей, механизмы удовлетворения потребностей, возможные последствия эгоистического решения личных биологических задач и единственный путь безболезненного решения проблемы – соблюдение социальных правил взаимоотношений в обществе.

Для осуществления этой задачи каждый должен системно представлять себе объем потребностей и инстинктов, влияющих на поведение человека (схема 12.1.1).

*Схема 12.1.1*

ПОТРЕБНОСТИ		
Витальные	Социальные	Духовные
В пище	В самовыражении	В творчестве
В самосохранении	В самоутверждении	В поиске
В сексуальной любви	В общении	В созидании
В заботе о потомстве		
Уровень потребности должен соответствовать уровню энергетических и интеллектуальных возможностей		
ИНСТИНКТЫ		
Витальные	Социальные	Духовные
Накопления	Самовыражения	Поиска — открытия
Поиска — собирания	Самоутверждения	Созидания
Отторжения — захвата	Общениа	Творчества
Самосохранения	Лидерства	
Сексуальной любви	Агрессии	
Заботы о потомстве	Зависти	
РЕФЛЕКСЫ		
Категория чисто физиологическая, обеспечивающая реализацию инстинктов		

Среди биологов и психологов есть мнение о том, что такие качества, как способность ко лжи, жадность и агрессивность, являются показателями биологической защищенности субъекта. Как же быть с социально этическими нормами поведения в обществе?

Действительно, это вопрос философский, в нем присутствует диалектическое противоречие, которое никогда в полной мере не будет ликвидировано.

Если субъект не борется за свои биологические интересы, то он стратегически проигрывает, не создав условия для выживания самого себя и своего потомства.

Если он, несмотря ни на какие социальные ограничения, «шагает по головам», он мешает жить другим, менее активным, но более полезным обществу.

В раннем детстве примитивные животные качества присущи почти каждому ребенку, потому что он еще животное, и только многолетнее воспитание сделает его человеком. Однако это в том случае, если воспитание будет правильным, социальным и соответствовать особенностям биологических инстинктов субъекта.

**Поэтому в процессе воспитания необходимо разъяснение социальной необходимости отличия биологических инстинктов человека от инстинктов животного.**

**Для эффективного социального воспитания человека ему надо дать не только знания о социально-этических нормах поведения, но и приучить его выполнять их в присутствии свидетелей и без общественного контроля. Это обеспечивается системой многолетнего воспитания.**

Еще в Древней Греции существовала система физического воспитания, именуемая гимнастикой, в состав которой входили диетические, военные, этические и эстетические упражнения.

**Прежде всего необходимо, чтобы учащиеся в полном объеме представили смысл понятий:**

а) мораль – правила нравственности, а нравственность – правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) совесть – чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом независимо от того, наблюдает ли оно его поступки;

в) этика – одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;

г) этикет – установленный порядок поведения в обществе.

**Задачей морально-этического воспитания является приучение человека к компромиссному поведению не только в своих интересах, но и в интересах окружающего его общества. Только в этом случае общество способно к выживанию.**

Даже с утилитарных позиций тренеру необходимо, помимо учебно-тренировочной работы по тхэквондо, проводить неустанную работу по воспитанию социального поведения своих воспитанников, чтобы не потерять их.

Нельзя ограничиваться только утилитарными задачами подготовки чемпионов, которые ставятся спортивным руководством и болельщиками.

Спорт должен быть красивым, честным, открытым (без закулисных интриг). Иначе он перестает быть средством физической культуры и превращается просто в способ добывания средств к существованию.

В этом аспекте нелишне будет отметить тот факт, что в единоборствах наиболее зримо проявляется опасность неправильной ориентации спортивной деятельности. Так, зачастую мы можем слышать на соревнованиях по единоборствам крики болельщиков: «порви его», «пусти ему кровь», «ломай его». Думается, что поощрение и даже отсутствие отторгающей реакции со стороны судейской коллегии и организаторов соревнований (вплоть до выдворения непосредственных «болельщиков» или до наказания спортсмена, в чью пользу раздавались такие крики) приведут в конце концов к полному «озверению» общества.

Разговоры спекулянтов от «демократии» о попрании свободы не имеют под собой основания, поскольку родившийся на свет человек является, по сути, животным с биологическими инстинктами конкурентного выживания. Задача общества в лице взрослых, в свое время также воспитанных обществом, – внушить понятия и привить навыки социального поведения в обществе с позиций постулата о том, что «солнце светит всем». Эти постулаты неспроста прописаны во всех религиях человеческого общества, какими бы ритуалами они ни отличались друг от друга. Главным постулатом на сегодняшний день, когда в средствах массовой информации муссируется вопрос о мере свободы «совести», является тезис о том, что «свобода – это осознанная необходимость». Кстати, следует заметить, что в этих же средствах массовой информации политики не устают подменять понятие «свобода вероисповедания» термином «свобода совести», что, по сути, является не только абсурдом, но чрезвычайно вредной пропагандой полного анархизма.

Социальное общество характеризуется, прежде всего, наличием законов и традиций, согласно которым насилие и любая другая деятельность, наносящая окружающим материальный или моральный вред, являются преступными.

Кому, как не тренеру (преподавателю), обучающему детей и юношей любимому виду деятельности, быть эффективным воспитателем? Поэтому, кроме знаний и умений в технике и тактике избранного вида спортивной деятельности, тренер (преподаватель) должен воспитывать в своих учениках высокие морально-этические качества. В противном случае он их потеряет раньше, чем получит «утилитарный» результат.

При организации морально-этической подготовки следует ориентироваться на перечень психолого-педагогических терминов, характеризующих стороны психологических свойств личности и меру воспитанности (табл. 12.2.1).

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;

- дисциплинированность в общественных контактах;
- дисциплинированность в работе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;
- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;

● чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Морально-этически воспитанный человек должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение, и уметь направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные разборы внутренних конфликтов, через участие в коллективных работах по благоустройству территорий, через обсуждение случаев бытовых конфликтов и т. д.

Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под надзором тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является членом этого коллектива и сам принимает участие в процессе воспитания. Воспитывая других, воспитываешь себя.

Следует всегда помнить о глобальных аспектах, влияющих на формирование личности, и по возможности комментировать те или иные ситуации с коллективным разбором предпочтительных действий в них.

Следует помнить (в том числе и в своих интересах) о существовании таких социально-биологических категорий, как:

- уровень потребностей и уровень возможностей (необходимость и желание потреблять);
- уровень притязаний и уровень возможностей (желание потреблять и возможность это иметь).

К сожалению, средства массовой информации развращающе влияют на общество, увеличивая уровень притязаний (на социальную нишу, на владение жизненными благами), не заботясь о развитии способностей к достижению высокого уровня созидательных возможностей. Ругают фильмы эпохи социализма, в которых славился труд. А чем хороши (в воспитательном отношении) фильмы, показывающие пользование роскошью без анализа средств ее достижения? Ведь таким образом воспитывается племя Иванушек-дурачков, не понимающих, откуда берутся блага.

Поэтому в процессе реализации психологической составляющей воспитательной работы следует как можно чаще обращать молодежь к мысли о будущей специальности как средстве будущего существования и как средстве удовлетворения потребности в деятельности, ибо безделье – это смерть (в качестве примера можно привести «бомжизм» как следствие разгульной и бездельной жизни в молодости).

Необходимо в наших условиях всегда помнить об угрозе наркомании. Наркобизнес стал

опасно активным и зачастую насильственно вовлекает детей в свою трясицу.

Самым лучшим способом противостояния этому страшному злу является создание дружного коллектива вне зависимости от возраста и спортивных регалий. Только дружная спортивная семья, способная встать на защиту любого ее члена, может обеспечить безопасность наших детей. Дети должны быть уверены, что секция их защитит от давления наркоторговцев, уже давно слоняющихся у наших школ и тем более на дискотеках.

### **12.2.2. Волевая подготовка**

Воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. Например: юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

Большое значение в формировании базиса противостояния наркобизнесу имеет развитие общих волевых качеств. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям, витально и социально значимым потребностям.

### **12.2.3. Эмоциональная подготовка**

Этот вид подготовки на самом деле и понимается тренерами, спортсменами как психологическая подготовка, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность, особенно в жестких конфликтных условиях.

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

$$Э = П (Н - С),$$

где:

Э – величина эмоции;

П – побуждение;

Н – необходимая информированность;

С – имеющаяся информированность.

Эмоция – реакция на степень удовлетворения потребности.

Эмоции излишни, если человек полностью информирован.

Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы



снять астенические предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку ацетилхолина в медитаторах и неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят к:

- расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например: расстройство кишечника или мочеудержание при возникновении страха);
- предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);
- возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, в поднятии боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой».

Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка. Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости.

Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

В этом плане следует взять на вооружение высказывание дзэнского патриарха XVII века Такуана: «...победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в бою».

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

- электростимуляцию;
- массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

- внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;
  - привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом» с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;
- коллективное внушение;
- самовнушение (медитация);
- предстартовые успокоительные аутотренинги;
- предстартовые настраивающие аутотренинги;
- психорелаксация после боя;
- самовнушение по методу Станиславского (представление своих действий и своего внутреннего состояния, войдя в образ спортсмена, представляющего пример умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;
  - смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки;
  - долговременная активирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное, необходимо воспитывать в каждом философское отношение к своей социальной нише:

- оценивать ее объективность;
- не пытаться прыгнуть выше себя;
- не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;
- жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться и не гнать себя к могиле.

В значительной степени качество психологической настройки на соревновательный бой будет зависеть от того:

- как тхэквондист расценивает результат предстоящего боя?
- насколько эти результаты важны для него в социальном аспекте?
- насколько тхэквондист может снизить значимость данного боя?
- насколько тхэквондист философски расценивает фактор своей социальной ниши?

**Усвоив все вышеприведенные положения по обеспечению психологической устойчивости тхэквондиста, следует помнить, что наиболее эффективным средством снятия предстартовых отрицательных эмоций является большое количество условных боев (лучше по заданию), а на ранних этапах подготовки и без касания в ударе.**

**Наше российское бахвальство своей храбростью в условиях ранней специализации чреватое разрушением хрупкого здоровья молодого организма. Причем тренеру не следует идти на поводу у храбрых детей.**

**Они только хотят казаться, но еще не могут быть!**

**Особенно опасны в этом отношении родители. Индивидуальные беседы с ними в этом случае не только бесполезны, но и вредны для авторитета тренера.**

**Целесообразней в этом случае уклоняться от индивидуальных бесед и объяснять истинное положение вещей перед всей аудиторией на родительском собрании, чтобы не переводить тему в русло индивидуальных взаимоотношений.**

Говоря об эмоциональной подготовке с социальных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости к наркоопасности. Дело в том, что значительную часть втянутых в наркоманию составляют личности, имеющие высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание «красиво» жить, не имея возможности заработать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других – на уход от действительности и «плавание» в своих наркотических мечтах.

Поэтому надо с детства путем систематических коротких бесед внушать детям, юношам, подросткам и взрослым смысл биологической жизни, опасность и биологическую бессмысленность излишеств как в области питания, так и в области мира удовольствий. Необходимо на бытовом уровне внушать смысл поговорки: «Делу время – потехе час». Только тогда потеха будет удовольствием. Иначе неминуемо придет пресыщение имеющимся и появится тяга к различного рода излишествами и извращениям (пусть даже к преступному безделью).

### **12.3. Этапы психологической подготовки**

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Следует всегда помнить, что нервно-психические функции развиваются в такой последовательности:

1. Формируется произвольное внимание.

2. Формируется способность к согласованным движениям (координированность).

3. Развивается механизм сенсорных коррекций как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций.

4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психо-стрессорном режиме.

### **12.3.1. Морально-этическая подготовка**

На начальном этапе подготовки тхэквондистов целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей и проблемам взрослых по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоевшей личностью.

Причем необходимо усвоить факт того, что ритуалы, зачастую не воспринимаемые всерьез нашими тренерами, играют важнейшую роль. Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру, группе и т. д.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание должно уделяться:

- отвлечению ребят от «тусовок»;
- внушению им чувства превосходства над ними;
- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;
- приучению к общественно полезному труду;
- приучению к соблюдению порядка;
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу морально-этической подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине;
- отношения с половыми конкурентами;
- целесообразное поведение на массовках;
- целесообразное поведение на «тусовках»;
- этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива.

### **12.3.2. Волевая подготовка**

На начальном этапе в состав волевой подготовки включаются:

- развитие способности выполнять строевые команды;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

### 12.3.3. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер. Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других школ тхэквондо и проведение там поединков;
- проведение непрестижных боев с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других школ тхэквондо;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

## 12.4. Психолого-педагогический контроль

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих корректив в ход подготовки (табл. 12.4.1).

Таблица 12.4.1

### Перечень методик определения интеллектуальных качеств

Качество	Методика	Оценочные параметры
1. Особенности мышления	Количественные отношения. Тест простых поручений	К-во правильно решенных задач за определенное время. К-во правильно решенных заданий в жестком лимите времени
2. Особенности памяти	Оперативная память. Зрительная память на числа. Слуховая память на слова	К-во правильно воспроизведенной суммы в ед. времени. К-во правильно воспроизведенных чисел за ед. времени. К-во правильно воспроизведенных слов за ед. времени
3. Особенности внимания	Красно-черная таблица Расстановка чисел	За определенный отрезок времени число ошибок. К-во правильно расставленных чисел за ед. времени
4. Скорость переработки информации	Сложение и вычитание с переключением. Кольца с разрывом	Производительность за ед. времени. Время работы, количество ошибок, число просмотренных знаков

Однако перечисленные выше методы не удобны для тренера в связи с их трудоемкостью и, как правило, отсутствием вспомогательного персонала.

Более удобным в интересах тхэквондо является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков (табл. 12.4.2).

Таблица 12.4.2

**Формулы, позволяющие путем педагогического контроля установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости)**

№	Функциональные показатели ПД	Формулы определения
1	Инициативность и косвенно — выносливость (в качестве $x$ — показатель активности — ПА)	ПА $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^*$
2	Работоспособность ( $x$ — количественный показатель эффективности — КОПЭ)	КОПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
3	Координированность ( $x$ — качественный показатель эффективности — КАПЭ)	КАПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
4	Ситуативная помехозащищенность ( $x$ — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	ПДЗ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
5	Логичность мышления ( $x$ — показатель комбинационной эффективности — ПКЭ)	ПКЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
*	$x_1$ — показатели в первой половине схватки, $x_2$ — во второй половине.	

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса как базиса психологической дееспособности (табл. 12.4.3).

Таблица 12.4.3

**Формулы определения базисной психологической дееспособности**

Социально-психологический статус 1-го уровня (СПС-1)	СПС-1 = $x - (x - y) / x^*$
Социально-психологический статус 2-го уровня (СПС-2)	СПС-2 = $y - (y - z) / y^{**}$
* $x$ — учит $n$ приемов, $y$ — выполняет $m$ приемов в учебно-тренировочных схватках.	
** $y$ — выполняет в учебно-тренировочных схватках, $z$ — выполняет на соревнованиях.	

Для развития данного положения необходимо вновь обратиться к теоретическим предпосылкам из теории функциональных систем (П. К. Анохин, 1978) и теории происхождения движений (Н. А. Бернштейн, 1991).

Основой жизни является клетка, в которой заложен генетический код развития, функционирования и смерти. Когда-то клетки начали объединяться с целью повышения надежности своего функционирования путем разделения обязанностей. Одни клетки взяли на себя функцию «ограждения», другие — средства передвижения, третьи — организации «общественного питания». Далее функции еще более разграничились вплоть до формирования единого центра управления.

В конечном итоге верховенство в управлении всем этим живым конгломератом взял на себя мозг, деятельность которого зачастую направлена на разрушение этого организма, делегировавшего ему такие права. Примеры: самосожжение фанатиков, наркомания, террористы-смертники.

Основной задачей живого объекта является прежде всего самосохранение. Для обеспечения этой потребности необходимо иметь информацию об окружающей обстановке. Для ее сбора имеется набор контактных и бесконтактных рецепторов. Вся информация собирается на пульте центрального управления — в коре головного мозга. Информация подвергается анализу, после чего формируется «модель потребного будущего».

В процессе деятельности нарабатываются определенные привычные связи, и для реализации какого-либо целесообразного ответного действия нет надобности проходить всю

процедуру анализа в ассоциативных полях коры головного мозга, поскольку привычные связи сформировались на более низком уровне мозга, вплоть до спинального. Такие действия реализуются мгновенно, со скоростью простой реакции.

В процессе единоборства задействованы все системы организма, но управляет всем кора головного мозга.

Поломки системы начинаются с коры головного мозга. Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной электрической работы ассоциативных полей КГМ. Потоки электронов передаются от одного нерва к другому в межсинаптической щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него с одной клетки путем химической реакции возбуждает нервный импульс в другой клетке.

Интенсивная работа коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое осмысленное (произвольное) движение начинается с работы коры головного мозга, первым делом помехи в его организации по причине недостаточной обученности, нервного срыва или усталости начинаются именно с неустойчивости навыка, усталости мозга (В. В. Розенблат, 1961).

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, то управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме этого, когда ответное действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, иррадиирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому в условиях повышенного нервного возбуждения и даже в страхе человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью.

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и волнующий всех тренеров вопрос о повышении специальной выносливости. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций боя может обеспечить длительную и эффективную соревновательную деятельность.

## **12.5. Особенности эмоциональной подготовки женщин в тхэквондо**

При работе с женщинами, пожелавшими заниматься тхэквондо, следует определиться в их целях и в соответствии с этим вести с ними физкультурную или спортивную работу.

Данные анонимного социологического опроса свидетельствуют о том, что большинство женщин идет в секции единоборств с целью знакомства с дееспособным мужчиной без вредных привычек цивилизации, поэтому большая их часть не выдержит психострессорной соревновательной нагрузки.

Думается, что это в порядке вещей и следует поощрять желание женщин заниматься в секциях тхэквондо. Только цели при этом должны преследоваться разные. Тхэквондо для женщин должно быть скорее физической культурой, нежели спортом.

Конечно же, правила соревнований по тхэквондо для женщин должны быть изменены в

пользу ослабления жесткости и травмоопасности.

Кроме всего вышесказанного, следует учитывать отличие мужской психики от женской, которая более неустойчива, а попытки разобраться в ее колебаниях редко приводят к желаемому результату.

Для получения более детальной информации с целью обеспечения эмоциональной составляющей психологической подготовки женщин в тхэквондо следует обращаться к работе В. Г. Манолаки (1993), посвященной этой проблеме в дзюдо. Еще лучше получить информацию из специальной литературы по прикладной психологии.

**В завершение вышесказанного подчеркнем, что вся работа над техникой, вегетативными, сенсомоторными и психомоторными функциями, обеспечивающими реализацию умений в тхэквондо, сводится к обеспечению скоростной выносливости адекватного реагирования в бою.**

## **Контрольные вопросы**

1. Структура функциональных механизмов.
2. Сенсомоторные качества, обеспечивающие координированность.
3. Структуры, обеспечивающие энергетику.
4. Составные части нервно-типологических особенностей.
5. Составные части интеллектуальных качеств.
6. Составные части психодинамических свойств темперамента.
7. Составные части психологических свойств личности.
8. Составные части мотивационно-социального поведения.
9. Психолого-педагогические понятия, характеризующие морально-этическую воспитанность.
10. Психолого-педагогические понятия, характеризующие волевою подготовленность.
11. Психолого-педагогические понятия, характеризующие эмоциональную устойчивость.
12. Функциональные уровни «поломки» адаптирующих структур:
  - энергетических;
  - сенсомоторных;
  - аналитических (ассоциативных).
13. Задачи и содержание морально-этической подготовки детей.
14. Задачи и содержание морально-этической подготовки подростков.
15. Задачи и содержание морально-этической подготовки юношей.
16. Задачи и содержание морально-этической подготовки молодежи.
17. Задачи и содержание волевой подготовки детей.
18. Задачи и содержание волевой подготовки подростков.
19. Задачи и содержание волевой подготовки юношей.
20. Задачи и содержание волевой подготовки молодежи.
21. Задачи и содержание эмоциональной подготовки детей.
22. Задачи и содержание эмоциональной подготовки подростков.
23. Задачи и содержание эмоциональной подготовки юношей.
24. Задачи и содержание эмоциональной подготовки молодежи.



## **Глава 13. Многофункциональность процесса многолетней спортивной подготовки тхэквондиста**

В соответствии с принципами педагогики виды подготовки в тхэквондо были представлены отдельно друг от друга. Однако уже в главе 6.1 (таблица 6.1.3.1) приводится факт того, что в процессе многолетней подготовки обучение технике и тактике осуществляется одновременно с развитием физических качеств и двигательных умений общего профиля.

Обыкновенно термин «функциональная подготовка» используют при развитии мысли о том, что само физическое движение, оцениваемое в единицах времени, веса и дальности, должно обеспечиваться управляющими нервными функциональными структурами. Однако для реализации этих связей необходимо и оптимальное состояние психологических качеств, обеспечивающих бесперебойную передачу нервных импульсов и, главное, безошибочную переработку образно-двигательной и словесно-логической информации.

Прохождение материала по психологической подготовке в тхэквондо (глава 12) приводит к заключению о том, что процесс многолетней спортивной подготовки тхэквондиста является параллельно многопрофильным и, несмотря на его раздельное представление, осуществляется одновременно, что и делает его весьма трудным и в планировании, и в исполнении.

Поэтому термин «функциональная подготовленность» следует понимать не только как степень физиологической готовности, но и как степень обученности технико-тактическим действиям.

Фактически тренеры в своей практике осуществляют процесс функциональной подготовки на уровне интуиции, что похвально, но не идеально.

### **Совершенствование технико-тактического мастерства, сенсомоторных и мыслительных процессов**

Технико-тактическое совершенство в условиях современных соревнований и подготовки к ним должно обеспечиваться высоким уровнем развития физических и психических качеств, а также функциональных возможностей организма.

В ходе технико-тактической подготовки тхэквондисты старших разрядов должны совершенствовать индивидуальную манеру боя, «шлифовать» свойственные им технические средства и тактические действия, планомерно развивать специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуются техника и тактика (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция предугадывания, концентрация, распределение и переключение внимания, быстрота и адекватность принятия решений и др.), а также воспитывать волевые качества – инициативность, самообладание, решительность.

В процессе технико-тактического совершенствования тхэквондисты высших разрядов совершенствуют широкий круг технико-тактических действий (ведение боя на всех дистанциях, овладение тремя тактическими установками – на высокий темп, сильный удар, искусное обыгрывание и реализацию их в бою с разными противниками), развивают глубину, широту и гибкость тактического мышления, устойчивость сенсорного самоконтроля и т. п.

Так как основное значение для роста мастерства спортсмена имеет индивидуальная работа с ним (индивидуализация спортивного совершенствования), очень важно знать, как осуществляется индивидуализация подготовки тхэквондистов старших и высших разрядов.



Чтобы индивидуализировать процесс совершенствования спортивного мастерства тхэквондиста старшего разряда, тренер должен всесторонне изучать его технику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной системы. Для этого используются различные аппаратурные и анамнестические тесты, тренажеры и наблюдения в процессе тренировки и соревнований.

В тренировочных боях и на соревнованиях тренер, наблюдая за тхэквондистами и выявляя личные особенности каждого, выясняет:

а) на какой дистанции удобнее действовать тхэквондисту, то есть где он действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применять свои приемы;

б) какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие именно приемы удаются ему лучше других;

в) какая боевая манера более свойственна данному спортсмену, то есть пользуется ли он успешнее атаками или контратаками на дальней или средней дистанциях, одиночными или серийными ударами;

г) какими характерологическими особенностями отличается тхэквондист; активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя, агрессивен, тревожен и т. д.;

д) какие свойства нервной системы оказывают влияние на поведение и действия тхэквондиста (сила возбудительных и тормозных процессов, уравновешенность, подвижность нервных процессов).

Проанализировав условные и вольные бои и бои на соревнованиях (общую координацию движений, уровень физической подготовленности, особенности физических и психических качеств и т. п.), тренер пополняет характеристики тхэквондистов и определяет направление, в котором следует работать над совершенствованием боевой манеры каждого спортсмена.

Чтобы правильно организовать процесс спортивного совершенствования, преподаватель составляет технико-тактическую характеристику, в которой, основываясь на наблюдениях за тхэквондистом, указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова его индивидуальная манера ведения боя (атакующая, контратакующая и комбинированная), каковы тактические установки на обыгрывание, сильный удар, высокий темп боя, излюбленная дистанция, основные качества тхэквондиста (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), как приспосабливается он к различным противникам; какого характера делает ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами тактики он владеет.

В соответствии с этой характеристикой разрабатывается индивидуальный план обучения и тренировки тхэквондиста. Этот план должен содержать: а) перечень технических приемов, которыми надо овладеть спортсмену; б) перечень упражнений (или их характер), которые должны способствовать развитию тех или иных его качеств; в) перечень тактических приемов и действий, над которыми надо работать бойцу; г) список партнеров для условных и вольных боев, подобранных в соответствии с поставленными перед тхэквондистами задачами; д) календарное расписание занятий и содержание каждого из них. Разумеется, такой план является в значительной мере ориентировочным. В ходе занятий может оказаться, что материал одного из разделов будет усвоен быстрее, чем предполагалось, на другом же придется задержаться дольше.

Построенные на основе наблюдений индивидуальные планы совершенствования тхэквондистов не следует считать неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике спортсменов во время боя, тренер должен ставить перед ними новые цели, а иногда

и полностью изменять общее направление работы. Таким образом, задача тренера на этом этапе подготовки тхэквондистов состоит в том, чтобы, выявив их физические, характерологические и технико-тактические особенности, определить конкретное направление совершенствования.

Выбор определенных средств дает возможность тхэквондисту совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, способствует развитию его воли и боевого мышления. Необходимость выбора технико-тактических средств обусловлена еще и тем, что темп современного боя стал значительно выше, чем раньше, и требует высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакции, мышления и восприятия. Побеждает тот, кто лучше владеет техникой и тактикой, отлично подготовлен в физическом и волевом отношении.

На современном уровне развития тхэквондо техника и тактика эффективны лишь в том случае, если спортсмены очень быстры и выносливы. На даянге необходимо мгновенно принимать те или иные тактические решения или изменять их, моментально наносить удары, опережая защиту противника, или, наоборот, защищаться от его стремительных атак и контратак, точно рассчитывая время и дистанцию. Все это вынуждает тхэквондиста отрабатывать и шлифовать в процессе тренировок определенные приемы, совершенствовать свойственный ему круг действий, максимально развивая их качественную сторону. Совершенствование приемов, развитие мышления, воли, простой и сложной реакций, чувства времени, чувства дистанции, тонкие дифференцировки условно-рефлекторных связей обязывают тхэквондиста кропотливо и продолжительно работать. Высоко развив свои боевые качества, спортсмен получает возможность применять эти средства в бою и побеждать не за счет силы, а за счет мастерства, искусства.

При совершенствовании тхэквондиста в технике и тактике тренер должен обращать его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защит, необходимость проводить то или иное действие.

Ограничение учебно-тренировочного материала в процессе индивидуального совершенствования тхэквондистов приносит заметную пользу. В результате отбора определенных средств и направленной, узко индивидуализированной работы спортсмены совершенствуются в той или иной манере ведения боя, достигают стабильных успехов, используя относительно узкий круг доведенных до совершенства средств техники и тактики, и добиваются звания мастера спорта. Для дальнейшего прогресса тхэквондист должен владеть более широким арсеналом технико-тактических средств, чем тот, который присущ его манере, так как ограниченность боевых средств, дающая преимущество в поединке с одним противником, в другом случае непригодна. Для искусной победы надо уметь преодолевать сопротивление различных противников на всех дистанциях, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

Чтобы определить пути и способы индивидуального совершенствования тхэквондиста высшего разряда, нужно знать, какие средства и способы дают возможность спортсмену выигрывать бои и у каких именно противников, а также и то, каких средств и качеств недостает бойцу.

Важно также выяснить, в чем именно заключаются пробелы в технике и тактике занимающегося, чем нужно пополнить, в каком направлении изменить его технико-тактические средства.

Для каждого тхэквондиста в соответствии с его особенностями и поставленными перед ним задачами следует разработать ряд технических и тактических заданий различного

содержания и сложности, причем боец должен выполнять каждое задание не эпизодически, а систематически, до тех пор пока не будут сформированы необходимые навыки и умения. Общие для всех групп тактические задания недостаточны, так как каждый спортсмен, выполняя их, действует все же в обычной для него боевой манере. Поэтому, чтобы расширить объем навыков, умений тхэквондиста, дать ему возможность овладеть новым материалом, для каждого спортсмена нужно выделять из общего материала определенные тактические задания и подбирать соответствующую этим заданиям технику.

Если в начале совершенствования особенно важно отшлифовать, закрепить, усовершенствовать технику и тактику, свойственные данному тхэквондисту, и все индивидуальные задания строятся именно исходя из этого, то затем следует предлагать тхэквондисту то, чего ему недостает и что необходимо для его спортивного роста.

Каждому тхэквондисту необходимо отдельно упражняться в действиях, расширяющих его технико-тактические возможности. Так, одному специальные упражнения могут понадобиться для того, чтобы научиться активным наступательным действиям, например, непринужденному передвижению вперед в сочетании с попутными защитами. Другому нужно приобрести и совершенствовать навыки «завязки» боя и умения вести бой на средней или дальней дистанциях. Третьему – развивать те или иные физические и психические качества и т. д. Перечень задач, которые стоят перед спортсменом и тренером, можно было бы продолжить. Конкретно задачи совершенствования на этом этапе заключаются уже не только в шлифовке приемов, имеющихся в распоряжении тхэквондиста, но и в приобретении новых средств, необходимых этому спортсмену для решения конкретных технико-тактических задач в разведывательных действиях, в обороне и наступлении на разных дистанциях.

В тренировочных занятиях совершенствование тхэквондистов следует вести путем общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий для каждого бойца, которые должны сочетаться друг с другом, причем индивидуальные должны быть направлены на выработку и совершенствование свойственной данному спортсмену манеры ведения боя.

В процессе совершенствования тхэквондиста следует широко использовать разнообразный технический и тактический материал, так как частая смена разнообразных заданий способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям, расширяет кругозор занимающихся, улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную постановку ударов, защит и их сочетаний, обогащает бойца техническими и тактическими средствами. Разнообразие технического и тактического материала в процессе совершенствования дает спортсмену возможность в известной степени самоопределиться, а тренеру – наметить дальнейшее направление индивидуальной работы с ним.

### **Занятия по совершенствованию наступательных и оборонительных целостных действий против тхэквондистов с различной манерой ведения боя**

В этих занятиях преимущественно в условных боях с широкими заданиями происходит совершенствование способов проведения комплекса типовых сложных наступательных и оборонительных действий (включающих все виды защит и контратак) против противников с различной манерой ведения боя. В условном бою тхэквондисту должны быть известны действия противника, которые определяет тренер.

Помимо качеств, развиваемых на ранее описанных занятиях, здесь совершенствуют некоторые стороны оперативного мышления (выбор способов решения задачи, быстрая его реализация в действиях в условиях известных и относительно ограниченных стандартных

ситуаций).

На этих занятиях происходит совершенствование боевого мышления преимущественно в учебных вольных боях. Если на занятиях по специальной подготовке противникам предлагались определенные, известные обоим задания, то на занятиях по совершенствованию тактики моделируются условия соревновательного боя, когда тхэквондист не знает, в какой манере ведет бой противник и какова его тактическая задача, то есть действия спортсменов заранее не определены и не обусловлены. В учебном вольном бою тренер дает одному бойцу определенные тактические установки. Другой должен разгадать его намерения и задачи.

На занятиях по совершенствованию тактики боя могут быть использованы обычные вольные бои, во время которых тхэквондист также должен сам разгадать намерения противника. Тренер все время комментирует действия тхэквондистов, корректирует их поведение, а в случае надобности делает замечания по ведению боя и изменяет его в соответствии с тактическим планом.

### **Повышение уровня физической и волевой подготовленности**

Тхэквондисты высокой квалификации совершенствуют свою физическую и функциональную подготовленность в процессе круглогодичной тренировки, применяя разнообразные средства физической и специальной подготовки, рационально сочетая объем и интенсивность нагрузок и средств восстановления.

К средствам общей физической подготовки тхэквондиста относятся общеподготовительные упражнения из других видов спорта (легкоатлетический и лыжный кросс, плавание, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол и др.), общеподготовительные упражнения, содержащие элементы, близкие по структуре к специальным упражнениям тхэквондиста. К средствам специальной физической подготовки относятся специально-подготовительные упражнения спортсмена: подводящие, имитационные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в жилетах. К средствам специальной подготовки – упражнения в парах по заданию, условные и вольные бои.

В физической подготовке тхэквондиста широко используются упражнения скоростно-силового характера, выполняющиеся с переменной интенсивностью.

Для повышения уровня физической и функциональной подготовленности тхэквондистов старших разрядов необходимо применять широкий круг средств общей физической подготовки, которая позволяет создать фундамент общей физической подготовленности для дальнейшей интенсификации тренировочных специализированных нагрузок и улучшения специальной физической подготовленности. Специальная физическая подготовка тхэквондистов старших разрядов должна иметь более узкую индивидуальную направленность, обусловленную в основном задачами совершенствования индивидуальной манеры ведения боя.

У тхэквондистов высших разрядов общая физическая подготовка более специализирована, а специальная – более разнообразна и отличается высоким уровнем объема и особенно интенсивности нагрузок, что обусловлено тенденцией к универсализму в совершенствовании качеств и технико-тактического мастерства. В тренировке тхэквондистов высших разрядов широко используется моделирование соревновательных ситуаций, что способствует развитию волевых качеств спортсменов.

Повышение до определенного уровня физической и функциональной подготовленности тхэквондистов высокой квалификации требует оптимального сочетания средств общей и специальной физической подготовки, объема и интенсивности нагрузок в разные периоды

круглогодичной тренировки.

Основной фундамент общей и специальной физической подготовленности закладывается в **подготовительном периоде** подготовки спортсменов. На его первом, **общеподготовительном этапе**, задача которого – подготовить организм к специальным нагрузкам специально-подготовительного этапа, особое внимание следует обращать на развитие общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Для этого применяются кроссы, работа на дороге, плавание, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастические упражнения. В этом же периоде развиваются специальная быстрота и сила с помощью упражнений с отягощениями, на снарядах и лапах. На этом этапе надо применять большой объем общеразвивающих, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с повышающейся до конца этапа интенсивностью (от средней до высокой). На втором, **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода те же средства общей физической подготовки имеют более специализированный характер. В процессе специальной подготовки следует делать акцент на развитии специальной выносливости тхэквондиста с помощью упражнений на снарядах, тренажерах, в условных и вольных боях. Объем и интенсивность специальных и специально-подготовительных упражнений увеличивается.

На **предсоревновательном этапе** основного периода тренировки, состоящем из двух частей – *общеподготовительной* и *специально-подготовительной*, сохраняется указанный принцип сочетания средств общей и специальной подготовки и распределения нагрузок.

В **переходном** периоде, когда тхэквондист активно отдыхает и восстанавливается после состязаний, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки и полностью исключаются средства специальной подготовки и большинство средств специальной физической подготовки. Спортсмен должен сохранять свою физическую подготовленность, применяя средства общей физической подготовки (плавание, спортивные игры, пробежки в лесу, кроссы и др.). Это дает ему возможность отдохнуть, восстановиться и к подготовительному периоду сохранить тренированность.

Необходимость достижения высокого уровня физической работоспособности, способности переносить огромные нагрузки современного турнира и тренировок требует от спортсмена проявления значительных волевых усилий и развития волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, стойкости, высокого уровня психической переносимости нагрузок, психической выносливости. Основой для формирования и совершенствования всех этих психических функций является создание у тхэквондиста необходимых мотивационных установок, направленных в первую очередь на достижение высоких спортивных результатов в ответственных соревнованиях, а также высокоосознательного отношения к процессу подготовки в условиях высоких нагрузок, стремление к их преодолению и повышению. Тхэквондист воспитывает волевые качества, целенаправленно преодолевая трудности и препятствия в процессе адаптации к огромным физическим и психическим нагрузкам.

В ходе тренировки для повышения уровня физической подготовленности бойца обычно применяются типовые комплексы упражнений, которые в зависимости от их задач и направленности могут быть разделены на три группы: а) занятия, посвященные преимущественно общей физической подготовке и направленные на развитие общих физических качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты); б) занятия по специализированной физической подготовке, цель которой – развить общие и специальные физические качества с помощью общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений; в) занятия по специальной физической подготовке, направленные на развитие

специальных физических качеств средствами тхэквондо (с помощью специальных упражнений тхэквондиста).

Практически занятия по физической подготовке являются смешанными комплексами, в которые включены все упражнения, характерные для упомянутых «чистых» видов. К числу такого рода смешанных занятий относятся утренняя разминка и тренировка. Цель всех занятий по физической подготовке – способствовать развитию различных сочетаний общих и специальных физических качеств тхэквондистов.

### **Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям (спортивной формы) и повышение уровня надежности выступления в них**

Высокий уровень готовности (спортивная форма) достигается в процессе круглогодичной тренировки и соревнований за счет оптимального чередования активного отдыха, общеподготовительного и специально-подготовительного этапов тренировки.

Спортивная форма достигается во время подготовительного этапа тренировки. В соревновательном периоде планируется система состязаний. Для подведения к основному турниру проводятся оздоровительные сборы, сборы ОФП, применяются различные пути и методы восстановления спортсмена и другие мероприятия, обеспечивающие нужную годичную динамику тренированности.

Управление состоянием готовности в процессе предсоревновательной подготовки проводится с учетом закономерностей достижения и сохранения спортивной формы на этом этапе и индивидуальных особенностей спортсменов.

Планирование подготовки, подбор и распределение нагрузок, средств восстановления спортсмена требуют тщательного учета данных психодиагностики, медико-биологических и педагогических обследований и оценки индивидуальной напряженности соревнований, календаря.

Процесс управления развитием тренированности с целью достижения высокого уровня готовности начинается с подготовительного периода тренировки. Продолжительность и содержание подготовительного периода для тхэквондистов высокой квалификации в настоящее время значительно изменились из-за насыщенного годичного календаря соревнований. Подготовительный период стал намного короче и более специализированным, чем раньше: сейчас первые бои тхэквондист высокого класса нередко проводит уже через 1,5–2 месяца после окончания переходного периода тренировки. Поэтому собственно подготовительный период длится около 2 месяцев. Его первую половину составляет общеподготовительный этап, в течение которого тхэквондист занимается преимущественно общей физической подготовкой, а также использует специально-подготовительные (скоростно-силовые и скоростные) упражнения; вторую половину составляет специально-подготовительный этап, на котором в основном проводятся общая и специально-физическая подготовка в сочетании с технико-тактическим совершенствованием в специальных упражнениях с партнером.

Использование перечисленных средств приводит к повышению уровня общей и специальной физической подготовленности и создает базу для приобретения высокого уровня специальной тренированности в основном (соревновательном) периоде.

В основном периоде спортсмены готовятся к наиболее значительным и ответственным соревнованиям года и выступают в них. Это Первенство страны, Чемпионаты Континента, Мира и Олимпийский турнир. Кроме того, тхэквондист участвует в ряде менее крупных соревнований (Первенства городов, республик, республиканских и центральных обществ и т. д.), которые можно рассматривать как этапы подготовки к более ответственным турнирам и

средство контроля за становлением спортивной формы. Основным периодом тренировки сейчас занимает не менее 8–9 месяцев, и в нем следует выделить этапы подготовки к наиболее важным соревнованиям, к которым спортсмены должны подойти в наилучшей спортивной форме (на пике спортивной формы). Интервалы между этими соревнованиями и продолжительность их проведения могут быть разными.

Таким образом, в основном периоде спортсмен подводится к основным соревнованиям через серию промежуточных соревнований и микроэтапов подготовки к ним: переходных, общеподготовительных и специально-подготовительных этапов. В период подготовки к основным соревнованиям происходит закономерное колебание уровня тренированности в зависимости от времени основного соревнования и задач выступления в промежуточных состязаниях и связанных с этим задач повышения уровня различных сторон тренированности.

Содержание переходных микроэтапов (активного отдыха) в основном периоде соответствует содержанию переходного периода тренировки. Содержание общеподготовительного микроэтапа в основном периоде соответствует специально-подготовительному этапу подготовительного периода (различия могут быть в дозировке нагрузок и отдыха, последовательности, количестве упражнений).

В процессе подведения тхэквондиста к высокому уровню готовности следует использовать занятия по боевой подготовке, на которых, во-первых, решаются задачи физического, психического и технико-тактического совершенствования спортсменов и их непосредственной подготовки к выступлению в соревнованиях, во-вторых, осуществляются контроль за подготовленностью бойцов и отбор в основную команду. К числу таких занятий относятся высокотемповая боевая тренировка, спарринги.

Задача боевой высокотемповой тренировки – повысить специальную тренированность путем применения высоких физических и психических нагрузок (на сенсомоторику и мыслительные процессы) в условных, вольных боях и на снарядах. После короткой интенсивной разминки и одного-двух раундов «боя с тенью» тхэквондисты проводят 6 раундов вольного боя. В двух первых и двух последних раундах спортсмены выполняют специальные задания. Так, в 1-м раунде одному тхэквондисту дается задание активно, в высоком темпе применять только атакующие, а другому – только контратакующие действия тоже в высоком темпе и незамедлительно. Во 2-м раунде спортсмены меняются заданиями. В 3-м и 4-м раундах они проводят вольный бой без ограничения в высоком темпе. В 5-м и 6-м раундах тхэквондисты ведут бой со средней дистанции, в одном раунде непрерывно наносятся быстрые удары, в другом применяются силовая борьба и чередование серий с акцентированными ударами.

После этого спортсмен проводит упражнения на снарядах и лапах с переменной интенсивностью в течение 4–6 раундов. В ходе всех 6 раундов тренер меняет уставших противников для основных тхэквондистов команды. Функциональная нагрузка на этих занятиях должна превышать соревновательную при относительно невысокой эмоциональной напряженности (в боях не ставится задача победить противника). Занятия со спаррингами могут быть тренировочными, контрольными или отборочными.

Занятия с тренировочными спаррингами имеют задачу повысить уровень всех сторон подготовленности тхэквондистов и подготовить их к встречам с противниками разных манер ведения боя. Спарринги из 3–4 раундов проводятся после небольшой разминки. Затем бойцы упражняются со снарядами, на лапах с тренером, выполняют специальную гимнастику и т. п.

Задача занятия с контрольными спаррингами – проверить степень готовности тхэквондиста к предстоящим соревнованиям в вольном бою, проводимом на даянге. В этом

спарринге спортсменам дается установка вести бой в своей манере в высоком темпе в течение 3–4 раундов. Психическая напряженность в этом занятии более высокая, чем в высокотемповой боевой тренировке, хотя интенсивность упражнения и ниже. До спаррингов тхэквондисты проводят индивидуальную боевую разминку с «боем с тенью», а иногда желающие могут провести 2 раунда условного боя с партнером. После спаррингов тхэквондисты упражняются со снарядами, лапами и заканчивают занятия гимнастикой.

Задача занятия с отборочным спаррингом – отобрать наиболее хорошо подготовленных спортсменов в основной состав команды для участия в соревнованиях. В связи с этим тхэквондисты испытывают чрезвычайно высокую психическую напряженность, которая для некоторых бывает больше, чем в предстоящих соревнованиях. В отборочном спарринге, как и в состязаниях, спортсмен прилагает все усилия, чтобы выиграть бой. Схема занятия примерно такая же, как и в контрольном спарринге, но обычно проводят полностью бои из 3 раундов (без перемены противников). После спаррингов они переходят к упражнениям со снарядами и лапами или проводят несколько раундов условного боя.

Следует избегать отборочных спаррингов между основными конкурентами в одной весовой категории, так как это приводит к чрезмерному психическому напряжению тхэквондистов и ухудшает процесс управления спортивной формой в самый ответственный период подготовки и, кроме того, может привести к травмам.

Особое значение для повышения уровня готовности тхэквондиста в процессе тренировки (особенно предсоревновательной) имеют психолого-педагогические воздействия, повышающие психическую надежность спортсмена.

Совершенствование психических качеств, необходимых для эффективного и устойчивого выступления на даянге, предусматривает воспитание спортивной направленности личности (мотивации, интереса к спортивному совершенствованию и т. п.), стремления к самовоспитанию, самоконтроля, волевых качеств, эволюционной устойчивости и должно проводиться с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов. Кроме того, для повышения уровня надежности выступлений в соревнованиях в процессе подготовки надо использовать средства и методы повышения уровня эффективной и устойчивой работы тхэквондистов на соревнованиях и тренировке (например, средства и методы улучшения физического здоровья, устойчивости к травмам, повышения уровня мотивации достижений, психической переносимости нагрузок, моделирования условий соревнований в круглогодичной подготовке спортсменов и др.).

Для того чтобы психологически подготовить тхэквондиста к выполнению больших нагрузок, участию в тяжелых спаррингах, встречам с трудными противниками, вызвать стремление к максимальной мобилизации всех сил на тренировке и на соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряженности в бою, его надо постепенно адаптировать к напряженной обстановке состязаний. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями.

Для этого тренеры детально анализируют условия проведения предстоящего соревнования, особенности противников (манеру ведения боя, физические данные и опыт, результаты выступлений в последние месяцы перед турниром и т. д.), внешнюю обстановку (поясное время, погоду, высоту над уровнем моря, отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение даянга и т. д.).

Затем на тренировках создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников и т. д.



При моделировании условий соревновательных боев прибегают к частой смене «свежих» противников разной манеры ведения боя и физических данных (через 1–1,5 мин.), которые поочередно работают с одним партнером, создают неравные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его противник вынужден ограничиваться определенным минимумом, например, бить одной ногой, как в случае травмы, наносить удары только на дальней дистанции, вести бой лишь при отходах. Нередко во время занятий проводятся бои, которые оценивают тхэквондисты, выполняющие роль судей, а тренеры намеренно создают «ажиотаж» зрителей, утрированно болеют за одного из участников.

Все эти упражнения строго программируются в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и индивидуальных планов тренировки спортсменов.

Важной задачей предсоревновательных тренировок является создание и укрепление у тхэквондиста уверенности в своих силах.

Для этого рекомендуется:

а) показать тхэквондисту, что у него есть положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности и он подходит к состязаниям в состоянии хорошей спортивной формы;

б) убедить спортсмена в том, что если он захочет и сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже самых сильных противников всегда есть слабые места, которые надо умело использовать для достижения победы над ними;

в) доказать, что предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор противников дадут отличный эффект и тхэквондист будет в прекрасной спортивной форме;

г) провести четкий анализ манер ведения боя будущих противников, оценить в целом предстоящий турнир, дать указания, как надо соблюдать режим в предсоревновательный период, как стабилизировать вес, как распределять силы в бою и какой тактической линии придерживаться и т. д., и при этом все время укреплять уверенность тхэквондиста в том, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести бои;

д) не «раздувать» и не утрировать достоинства соперников в предстоящих соревнованиях;

е) всячески поощрять и хвалить спортсмена за успешные действия против противников в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно завышая оценку его подготовленности и мастерства;

ж) создать у тхэквондиста веру в хорошее отношение к нему коллектива, заставить почувствовать, что за него всегда болеют все товарищи и тренеры.

Создание положительного эмоционального фона, то есть оптимального эмоционального состояния тхэквондиста, в процессе подготовки к соревнованиям предусматривает устранение отрицательных эмоциогенных факторов и создание таких условий в быту и на тренировочных занятиях, которые способствовали бы возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Надо помнить, что возникновению у спортсменов отрицательных эмоциональных состояний в условиях сбора и тренировочных занятий способствуют:

1. В условиях сбора: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.), неблагоприятные условия быта (неудовлетворительное питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т. п.), плохие взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т. п.),

плохое планирование подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении тхэквондиста в основной состав и др.), отрицательная оценка подготовленности спортсмена тренерами, врачом, товарищами; плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности на работе, в семье и т. п.).

2. В условиях тренировочного занятия: неблагоприятные условия тренировки (удаленность зала от местожительства, плохое оборудование, инвентарь, неудовлетворительные гигиенические условия), неудовлетворительное управление тренировочным процессом (неудовлетворительное распределение средств подготовки, объема и интенсивности нагрузок, малоэффективные комплексы упражнений, неудачные методические приемы, небрежное отношение тренера к своим обязанностям и др.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, боязнь противника.

Ликвидация воздействия всех этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психической подготовкой тхэквондистов.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдались бы трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время спортсмены могли бы развлекаться и отдыхать, например, смотреть научно-популярные фильмы (в частности, спортивные фильмы, фильмы по физиологии, психологии, гигиене, медицине, географии и этнографии и т. д.), кинокомедии, слушать любимую музыку, участвовать в самодеятельности, проводить викторины, дискуссии на литературные, спортивные и другие темы, выезжать с беседами, показательными выступлениями, играть в массовые спортивные игры, ездить за город, праздновать юбилеи, торжественные даты, дни рождения и т. п.

В предсоревновательной подготовке тхэквондиста значительное место надо отводить совершенствованию умения регулировать свое психическое состояние различными приемами.

Принципы и методы достижения состояния боевой готовности и повышения психической надежности спортсменов старших и высших разрядов одинаковы, однако при подведении к спортивной форме тхэквондистов высшей квалификации следует учитывать более высокую плотность календаря, повышенную ответственность, напряженность и трудность турниров, специфичность предсоревновательной подготовки в условиях сборов, более высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, необходимость более частого и полного восстановления по сравнению со спортсменами старших разрядов. Все это усложняет процесс управления развитием спортивной формы тхэквондистов высшего класса и нередко приводит к тому, что они не достигают оптимального уровня готовности к моменту выступлений в ответственных соревнованиях.

## **Контрольные вопросы**

1. Что понимается под термином «функциональные качества спортсмена»?
2. Составляющие вегетативных функций тхэквондиста.
3. Составляющие перцептивно-сенсомоторных функций тхэквондиста.
4. Составляющие интеллектуальных функций тхэквондиста.
5. Составляющие волевых функций тхэквондиста.
6. Составляющие эмоциональных функций тхэквондиста.
7. Сущность понятий сенсомоторики и психомоторики и их динамика в процессе многолетней подготовки.

# Глава 14. Режим и гигиена тхэквондиста как средство достижения высокой спортивной формы

## 14.1. Режим тхэквондиста

Гигиеническое обеспечение является составной частью подготовки тхэквондистов. Оно включает в себя рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, соответствующие гигиенические условия при занятиях тхэквондо и т. п. Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений обеспечивает высокий уровень здоровья тхэквондистов, постоянный рост их мастерства, стабильность спортивной формы, спортивное долголетие и является одним из важнейших условий качественной подготовки к соревнованиям.

**Режим** имеет большое значение для тхэквондиста. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается определенный суточный стереотип. Это обеспечивает высокий уровень работоспособности и создает лучшие условия для ее восстановления. Рациональный распорядок дня не только помогает сохранять высокую работоспособность, но и позволяет лучше планировать свое время и продуктивнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня воспитывает у спортсменов организованность и волю, а также приучает их к сознательной дисциплине.

Основное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха. Это помогает организму работать более эффективно и ритмично. В распорядке дня следует также предусмотреть: проведение тренировочных занятий в оптимальные сроки, использование различных видов активного и пассивного отдыха; длительный и полноценный сон, выполнение закаливающих процедур; регулярное питание.

При планировании режима необходимо учитывать данные о суточных изменениях функционального состояния организма. На протяжении дня работоспособность человека изменяется. Плавно повышаясь, она достигает высшего уровня в 10–13 час. дня, а к 14 час. обычно снижается. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 час. постепенно снижается. Наиболее высокий уровень важных для тхэквондистов психофизиологических функций, связанных с быстротой, точностью и высокой координацией движений, отмечается с 10 до 13, а также с 16 до 20 час.

Различные условия профессиональной деятельности, быта и тренировки не позволяют предложить единый режим дня для всех тхэквондистов, однако основные его положения должны соблюдаться в любом случае.

Вставать следует в одно и то же время, не позднее 7 час. Сразу же после этого выполняется утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), которую лучше проводить на открытом воздухе в течение 15–25 мин. В зарядку включаются различные общеразвивающие, а также некоторые специальные упражнения. Целесообразно применять упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями, эспандером. Не рекомендуется использовать статические упражнения, а также упражнения со значительным отягощением. После зарядки обязательно выполняются закаливающие процедуры.

Основные тренировочные занятия целесообразно проводить в периоды наибольшей работоспособности (в 10–13 и 16–20 час.). В режиме дня необходимо предусмотреть также оптимальные сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Различные виды отдыха должны применяться в определенное время, что способствует более быстрому восстановлению работоспособности. При двухразовых тренировках в день перерывы между

ними должны быть как можно дольше, В это время целесообразно использовать различные восстанавливающие средства (гидропроцедуры, массаж и др.). Вечерние тренировочные занятия должны заканчиваться за 2–3 час. до сна.

Во время подготовки к наиболее ответственным соревнованиям режим дня надо планировать, учитывая сроки их проведения (день недели, часы выступлений, разницу во времени). При этом важно построить тренировочный процесс и режим дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился как раз на те дни и часы, в которые будут проходить выступления тхэквондистов, то есть принимать в расчет не общее время начала соревнований, а то время, когда тхэквондист будет выступать на даянге. Естественно, при подготовке к соревнованиям перестраивается весь режим дня, то есть время подъема и отхода ко сну, время тренировочных занятий, приема пищи и т. п.

Перестройка дневного режима в условиях привычного времени подъема и отхода ко сну составляет обычно 2 недели, а изменение всего режима требует 3 недели. В случае резкой смены временных поясов (трансмеридианальные перелеты) при планировании режима и тренировки тхэквондистов необходимо учитывать следующие особенности. В первые двое суток работоспособность сохраняется или несколько снижается. На 3–5-й день работоспособность значительно снижается и ухудшается самочувствие с последующим постепенным улучшением функционального состояния организма. Поэтому при переезде в новую местность надо сразу же переходить на местный режим дня и сохранять активный двигательный режим.

Важное значение в режиме дня имеет сон. Это основной и ничем не заменимый вид отдыха. Систематическое недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Каждый тхэквондист должен определить оптимальную для него продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований время, отводимое на сон, необходимо увеличивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать, спать с 10–11 час. вечера до 6–7 час. утра. Непременным условием здорового сна является тишина и покой. Перед сном следует избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы.

В период напряженных занятий, тренировок и соревнований рекомендуется спать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него надо отказаться. Тренировочные занятия следует начинать через 1–1,5 часа после дневного сна.

Сон – показатель состояния организма. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаще всего появляется бессонница, возникающая вследствие переутомления центральной нервной системы. При неправильной тренировке, а также при отклонениях от нормального режима тхэквондисты или долго не могут заснуть, или засыпают сразу, а затем просыпаются и проводят несколько часов без сна. В период напряженных занятий это сигналы перетренированности. При их появлении надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями бессонницу нередко вызывает излишнее волнение спортсмена, но разумный режим и строгое соблюдение всех гигиенических рекомендаций обычно помогают избавиться от нее. При стойких и длительных расстройствах сна необходимо обратиться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами.

Отдыхая перед соревнованиями, надо переключаться на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить концерт, театр, кино, по возможности

больше бывать на воздухе, меньше думать и говорить о предстоящих соревнованиях. Необходимо беречь нервную систему для спортивного единоборства.

## 14.2. Питание тхэквондиста

Рациональное питание тхэквондиста – один из важнейших факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса. Так, если тхэквондист весит 75 кг, то с пищей он должен получить 4825–5250 ккал.

При контроле за количественной полноценностью питания занимающегося сравнивают две величины: данные суточного расхода энергии (определяются с помощью хронометражно-табличного метода) и калорийность пищи (вычисляется с помощью меню-раскладки). О полноценности пищи в энергетическом отношении можно также судить по динамике веса тхэквондиста. При достаточной калорийности питания вес спортсмена колеблется в небольших пределах. Если же вес увеличивается за счет излишнего отложения жира, а мускулатура не развивается, это указывает на чрезмерное питание. Понижение веса свидетельствует о недостаточном питании.

Качественную полноценность пищевого рациона тхэквондиста обеспечивает необходимое и сбалансированное содержание в нем различных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и воды. По весу белки, жиры и углеводы должны соотноситься как 1 : 0,8 : 4.

Суточная норма белков для тхэквондистов составляет 2,4–2,5 г на 1 кг веса. Более половины всех потребляемых белков должны составлять белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре. Из продуктов растительного происхождения больше всего белков содержат соя, фасоль, овсяная и гречневая крупы, картофель, рис, ржаной хлеб. Чрезмерное потребление белков (более 3 г на 1 кг веса) нерационально и может быть вредным для организма. Продукты, содержащие белки, рекомендуется распределять следующим образом: мясо и мясные продукты, сыры – на завтрак и обед; рыба, творог, каши с молоком – на ужин.

Суточная норма жиров для тхэквондистов составляет 2,0–2,1 г на 1 кг веса. В рационе жиры животного происхождения должны составлять 80–85%. Наряду с этим спортсменам надо получать с пищей 15–20% жиров растительного происхождения в виде растительных масел и т. п.

Суточная норма углеводов составляет 9,0–10,0 г на 1 кг веса. В рационе тхэквондиста сложные углеводы должны составлять 64%, а простые – 36%. Употреблять много сахара не рекомендуется.

Ценным продуктом, содержащим легкоусвояемые углеводы, является мед. Содержащаяся в нем фруктоза служит прекрасным средством для питания мышцы сердца. Поэтому тхэквондистам особенно рекомендуется употреблять мед после напряженных тренировок и соревнований. Мед следует пить на ночь. Содержание же сахара в рационе, соответственно, уменьшается.

Суточная потребность в важнейших витаминах характеризуется следующими величинами (табл. 14.2.1).

Таблица 14.2.1

Периоды деятельности тхэквондиста	Витамины (мг)			
	А	В <sub>1</sub>	РР	С
Активный отдых	2,0	2,5	20	75
Основные тренировки	3,0	5,0	20	150
Соревнования	2,0	5,0	25	250
3–4 дня после соревнований	2,0	5,0	20	250

Удовлетворять потребность в витаминах надо в первую очередь за счет натуральных продуктов питания, в которых витамины содержатся в виде необходимых комплексов и хорошо усваиваются. В случае недостатка пищевых продуктов, содержащих витамины, рекомендуется употреблять специальные витаминные концентраты, приготовленные из пищевых продуктов.

Если обеспечить необходимое содержание витаминов за счет естественных продуктов и концентратов нельзя, используют синтетические витаминные препараты (обязательно под контролем врача).

Особое внимание следует уделять витаминизации во время учебно-тренировочных сборов и длительных турниров, когда у спортсменов, как правило, наступает витаминный дефицит.

Дополнительную витаминизацию целесообразно проводить с помощью витаминных комплексов, которые содержат различные витамины в наиболее оптимальных соотношениях, – поливитаминных препаратов «Ундевит», «Декамевит», «Компливит», «Центрум». Наряду с ними надо ежедневно принимать до 100 мг витамина С, так как в этих препаратах его недостаточно для тхэквондистов. Бойцу особенно желательно регулярно принимать «Аскорутин», поскольку «Рутин» предотвращает ломкость кровеносных сосудов. Что это такое для тхэквондиста, объяснять не надо.

Однако следует помнить, что бесконтрольное и произвольное употребление синтетических витаминных препаратов не способствует повышению спортивной работоспособности и может вызывать различные нарушения в организме.

Минеральные вещества играют важную роль в питании тхэквондистов. Достаточное количество солей кальция в рационе помогает нервной системе и нервно-мышечному аппарату нормально возбуждаться, а также предупреждает часто возникающие у спортсменов болевые ощущения в мышцах (судороги). Суточная норма солей кальция – 1–1,75 г. Наиболее богаты кальцием сыр, творог, молоко, икра, рыбные консервы, фасоль. Соли фосфора также имеют важное значение для сохранения спортивной работоспособности. Суточная норма фосфора – 1,5–2,5 г. Наиболее богаты фосфором сыр, печень, мясо, рыба, фасоль, горох, овсяная и гречневая каша. Обычно в рационе должно содержаться около 20–15 г поваренной соли. Очень часто при нарушении режима питания для повышения аппетита в пищу добавляют много соли. Так развивается вредная привычка есть пищу, более соленую, чем это надо. В результате в организм поступает избыточное количество соли, которая задерживает воду, затрудняющую работу сердца и почек.

Важное значение имеют балластные вещества пищи. Это так называемая клетчатка-полисахарид, которая входит в состав оболочек растительных клеток и не расщепляется в организме. Однако клетчатка, раздражая слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника и секрецию пищеварительных желез. При недостаточном содержании в пище балластных веществ у тхэквондистов могут возникать нарушения пищеварения и запоры. Большое количество клетчатки содержится в хлебе из

муки грубого помола, бобовых, свекле, репе, моркови, редьке, черносливе и других овощах и фруктах.

Пища тхэквондистов должна быть смешанной и разнообразной: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца и т. п. Особое предпочтение следует отдавать продуктам, богатым белками, фосфором, витамином В<sub>1</sub>. Тхэквондисту требуется много овощей и фруктов. Они снабжают организм углеводами, витаминами и минеральными солями, а также способствуют быстрой нормализации щелочно-кислого равновесия, которое нарушается после интенсивных тренировочных нагрузок.

По объему суточный рацион должен быть небольшим и не обременять пищеварительные органы. Общий вес рациона – 3–3,5 кг. В дни соревнований, а также при приеме пищи непосредственно перед тренировкой в рацион включают высокопитательные и калорийные продукты и блюда малого объема (мясные и рыбные блюда, бульоны, яйца, сливочное масло, овсяную и гречневую кашу, сыр, творог и др.).

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом спортсмена. Принимать пищу надо в одно и то же время, так как при этом она лучше усваивается и переваривается. Нельзя тренироваться натощак. Есть надо за 2–2,5 час. до тренировки и спустя 30–40 мин. после ее окончания. Питаться необходимо 3–4 раза в день. Примерное распределение и калорийность суточного рациона тхэквондиста при различном времени проведения тренировки характеризуется следующими цифрами (%) (табл. 14.2.2).

Таблица 14.2.2

	Основная тренировка в первой половине дня	Основная тренировка во второй половине дня
Завтрак	25	35
Обед	40	30
Полдник	10	5
Ужин	25	30

На завтрак рекомендуются рубленое или тушеное мясо, курица, сыр, яйца, сметана, овсяная каша, картофель, овощи, фрукты, кофе, какао, чай. На обед – закуска (соленая рыба, салат, винегрет и т. п.), различные супы, второе и сладкое блюда. В обед включают основную массу трудноусвояемых продуктов: жареное мясо, свинину, капусту, бобовые. На ужин – рыбные блюда, творог, различные каши, овощи, фрукты, кефир, простокваша.

При двух тренировках в день общая калорийность рациона несколько увеличивается, что связано с повышенным расходом энергии.

Во время соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует выбирать такие блюда, которые при небольшом объеме и весе высококалорийны, легко перевариваются и усваиваются. После соревнований рекомендуется уменьшать количество жиров и включать в рацион молоко, творог, сыр, овощи.

Правильный питьевой режим – залог высокой работоспособности тхэквондиста. Излишнее и беспорядочное питье не только плохо утоляет жажду, но и развивает привычку много пить и неблагоприятно действует на организм. Поэтому нужно строго придерживаться «водной дисциплины».

При высокой температуре, особенно в жарком климате, целесообразно использовать в качестве основного напитка чай – и лучше всего зеленый (кок-чай). Он не только прекрасно утоляет жажду, но и тонизирующе действует на нервную и сердечно-сосудистую системы. Можно использовать и такие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода,

томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары.

В жаркое время надо употреблять как можно больше овощей и фруктов. Содержащаяся в них вода медленно всасывается, благодаря чему улучшается работа потовых желез. Кроме того, с овощами и фруктами организм получает большое количество витаминов и минеральных солей. Рекомендуется также пить молоко и молочнокислые продукты (кефир, простоквашу, кумыс и др.). Они хорошо утоляют жажду и содержат большое количество минеральных солей и витаминов.

Вместе с потом организм теряет не только воду, но и минеральные соли, преимущественно поваренную, что отрицательно сказывается на общем состоянии организма и его работоспособности. Поэтому в жаркое время необходимо возмещать потери не только воды, но и поваренной соли, для чего следует включать в рацион различные соленые блюда.

### **14.3. Личная гигиена тхэквондиста**

Выполнение правил личной гигиены имеет важное значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста.

Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировок необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа рекомендуется хорошо растереть тело и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Особо внимательно надо ухаживать за ногами: тхэквондист должен беречь свои ноги. При ушибах и ссадинах ноги следует лечить. При большой ударной нагрузке рекомендуется использовать на тренировках эластичные бинты и другие мягкие прокладки из синтетических материалов.

Вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков), половые излишества оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность. Для тхэквондистов они являются фактически разрушителями тренированности и поэтому несовместимы со спортивным режимом.

Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Правильное использование бани обеспечивает хороший уход за телом, способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, терморегуляционных процессов, центральной нервной системы, двигательного аппарата и ускоряет восстановительные процессы после мышечной работы. Баня оказывает также определенный закаливающий эффект.

В настоящее время широко используются бани двух типов: паровая (русского типа) и суховоздушная (финского типа – сауна). В этих банях высокая температура сочетается с высокой или низкой влажностью. В паровых банях температура воздуха, как правило, 40–60° и относительная влажность – 80–100%. Это затрудняет процессы отдачи тепла, и организм быстро перегревается. В суховоздушных банях температура воздуха обычно бывает в пределах 70–110°, но зато относительная влажность составляет всего 5–15%, что способствует более быстрому испарению пота и замедляет наступление перегревания. Поэтому лучше пользоваться суховоздушной баней.

### **14.4. Регулирование веса тхэквондиста**

Тхэквондист, сбавляющий вес, должен обязательно регулярно получать нагрузку,



способствующую обильному потоотделению. Это позволяет ему нормально питаться, хорошо спать и соблюдать другие формы спортивного режима.

Планомерное снижение веса является частью всего комплекса мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к соревнованиям. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки учитывается наличие спортсменов, сбавляющих вес.

В зависимости от времени, за которое спортсмен достигает нужной ему весовой категории, различают два вида сгонки веса: постепенный (25–30 дней) и форсированный (5–8 дней).

При снижении веса спортсмен в течение 2,5–3 недель, не ограничивая себя в потреблении жидкости, значительно сокращает потребление всех видов мучных изделий (хлеб, макароны и т. д.) и круп. В результате только этих мероприятий и напряженной предсоревновательной обстановки его вес снижается на 1,5–2 кг. Затем за неделю до соревнований следует значительно снизить потребление всех видов жидкости, за счет чего вес может быть снижен еще на 1,5–2 кг. Если спортсмен применяет форсированную сгонку веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 500–700 г выше нормы.

При постепенном снижении веса спортсмен за 3–4 недели до соревнований начинает равномерно сокращать потребление всех продуктов питания (включая жидкость), кроме незаменимых белков, жиров и углеводов. В результате за 3 недели спортсмен может убавить в весе 3–4 кг. Если спортсмен применяет постепенное снижение веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 300–500 г выше нормы.

Оба способа снижения веса используют в условиях планомерной подготовки и во взаимосвязи с динамикой тренировочной нагрузки.

В спортивной практике применяют оба способа снижения веса. Спортсмены, как правило, придерживаются какого-то одного способа. Преимущество форсированного способа заключается в том, что при нем легче сохранить силы. Однако постепенный способ дает возможность больше снизить вес. Во всех случаях не рекомендуется снижать вес более чем на 3–5 кг. Особенно недопустимо применять сгонку веса у юных тхэквондистов.

Спортсменам, снижающим вес, в течение одного года не следует выступать более чем в 4–5 соревнованиях в данном весе.

В обоих случаях при снижении веса наступает кратковременный период (примерно 4–5 дней), характеризующийся ощущением тяжести, трудностью выполнения нагрузки до потоотделения, нежеланием тренироваться. При форсированной сгонке веса такой период часто совпадает с резким сокращением потребления жидкости и одновременным высоким уровнем объема и интенсивности нагрузки. При постепенной сгонке веса трудный период в большинстве случаев также совпадает с большими нагрузками, однако у некоторых он наступает раньше. Бывает два трудных периода – в начале снижения веса и в период больших нагрузок.

Во всех случаях средством, помогающим снизить вес в целом и преодолеть трудные периоды сгонки, является тренировка. Немалую роль в этом играют организация условий подготовки, разнообразие обстановки, товарищеская взаимопомощь.

Снижение веса требует от спортсмена хорошего знания своего организма, соблюдения режима тренировки, питания, правильного применения парной бани и активного отдыха, а также других средств восстановления. Важную роль при этом играют личный опыт спортсмена и его уверенность в том, что данный процесс снижения веса проходит нормально.

## **14.5. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие**

## **работоспособность тхэквондиста**

Вспомогательные гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности тхэквондистов и быстрее восстановление, – это гидропроцедуры, различные виды массажа и ультрафиолетовые облучения. При их использовании надо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, характер тренировочных нагрузок, условия проведения тренировок и постоянно консультироваться с врачом. Среди большого числа различных гидропроцедур в первую очередь можно назвать душ, парную баню, контрастные ванны.

Влияние душа на организм зависит от силы механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной температуры (34–36°). Различные сочетания этих факторов дают различный эффект. Горячий и продолжительный душ понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует на организм успокаивающе. Кратковременный холодный и горячий душ повышает тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Для повышения работоспособности и быстрого восстановления рекомендуется использовать суховоздушную баню (сауну), руководствуясь «Методическими рекомендациями по применению суховоздушной бани при занятиях спортом и физической культурой» (1974). Пребывание в сауне должно быть строго нормировано в зависимости от состояния здоровья, возраста и индивидуальных способностей адаптироваться к ее условиям. Долго находиться в бане при высокой температуре нецелесообразно, так как может снизиться спортивная работоспособность.

После бани необходим отдых, длительность которого зависит от длительности пребывания в ней. Так, при максимальных сроках пребывания в сауне отдыхать надо 45–60 мин.

Контрастные ванны принимаются в двух ваннах (бассейнах): горячей (температура воды 38–40°) и холодной (18–24°). Вначале 2–3 мин. тхэквондист находится в горячей ванне, а затем 1–1,5 мин. в холодной – и так до 7 раз. Процедура заканчивается в холодной ванне, а затем спортсмен энергично растирается сухим полотенцем. Контрастные ванны принимают ежедневно или через день.

Самомассаж и различные виды массажа – эффективные средства против утомления и для повышения работоспособности.

Спортивный массаж, как правило, должен выполнять специалист, но отдельные приемы самомассажа может использовать сам спортсмен, предварительно освоив их под руководством массажиста.

Ультрафиолетовые облучения с помощью ртутно-кварцевых ламп в специально оборудованных помещениях – фотариях – или же путем применения эритемных люминесцентных ламп в системе искусственного освещения спортивных залов повышают работоспособность спортсменов и оказывают закаливающий эффект. Последний способ имеет ряд преимуществ, так как позволяет проводить ультрафиолетовое облучение тхэквондистов непосредственно во время тренировки.

При оборудовании спортивного зала эритемными люминесцентными лампами предварительно рассчитывается определенное количество (доза) эритемного облучения. Зная длительность тренировки, вычисляют эритемную облученность, которая должна быть обеспечена на уровне 1 м от пола. При тренировке продолжительностью 60–90 мин. эритемная облученность составляет 15–25 мэр/м<sup>2</sup>. В соответствии с этим в зале размещают светильники с эритемными лампами. При облучении тхэквондисты должны тренироваться в

трюсах и майках, а преподаватели – надевать закрытый тренировочный костюм.

Ультрафиолетовые облучения рекомендуется проводить осенью и зимой (особенно в северных районах нашей страны).

## **14.6. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо**

Помещение для занятий тхэквондо должно состоять из вестибюля с гардеробной для верхней одежды, раздевалки и спортивного зала. Стены и двери должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом.

Температура воздуха в зале – +16°, относительная влажность воздуха – 35–60%, скорость движения воздуха – 0,5 м/сек. Нормальный воздухообмен обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией с расчетом на подачу 80 м<sup>3</sup> на одного спортсмена и 20 м<sup>3</sup> на одного зрителя в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также чаще проветривать зал через фрамуги и форточки.

Зал должен иметь прямое естественное освещение. Отношение площади световых проемов к площади пола – 1:6. Окна располагаются не ниже 2 м от пола. Для искусственного освещения применяют светильники рассеянного или отраженного света, лучше – люминесцентные лампы. Во время соревнований в залах с количеством зрителей более 800 освещенность на поверхности даянга должна быть не менее 1000 люксов.

Размеры и конструкция даянга должны соответствовать общепринятым стандартам и правилам соревнований. Шлемы, жилеты и другой необходимый инвентарь должны быть установленного образца, содержаться в чистоте и исправном виде.

Так как даянг и спортивный инвентарь часто загрязняются, надо регулярно очищать и дезинфицировать их. В этих целях рекомендуется использовать специальные установки с бактерицидными лампами.

Необходимо также иметь аптечку со средствами для оказания первой помощи при травмах. Все медикаменты должны быть снабжены этикетками с названиями.

## **14.7. Профилактика травматизма**

Чтобы успешно предупреждать травматизм, необходимо хорошо знать внутренние и внешние причины возникновения повреждений у тхэквондистов. К внешним причинам относятся: недостатки в организации и проведении занятий (нарушения в методике обучения и тренировки, неверный подбор спарринг-партнеров, недисциплинированность занимающихся); неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия; плохое состояние инвентаря, одежды и обуви; отсутствие у тхэквондистов необходимых защитных приспособлений и т. д. Среди внутренних причин отмечают: недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность тхэквондистов, неудовлетворительное состояние здоровья, снижение уровня тренированности и др. Наряду с этими причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований. Установлено, что примерно 60% всех травм возникают из-за неподготовленности тхэквондистов и 17% – в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий.

В тхэквондо обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы.

Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными

травмами коленного и локтевого суставов. Обычно это растяжение и разрывы связок суставов, переломы. Основные причины этих повреждений: неправильное положение ноги в момент удара, плохое бинтование ног.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, гематомы в глазничной области, повреждение переносицы и др.

Травмы центральной нервной системы редки у тхэквондистов. Однако в силу своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы – нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается спортсмен, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута тхэквондиста необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Тхэквондист, получивший нокаут или тяжелый нокадаун, в сопровождении тренера или представителя отправляется в лечебное учреждение или к месту жительства. Тхэквондист, получивший тяжелый нокаут, после оказания ему первой медицинской помощи немедленно госпитализируется. Особенно внимательно следует относиться к спортсменам, получившим нокаут после ударов в переносицу или в висок.

Если тхэквондист проиграл бой нокаутом, то в течение 3 месяцев ему запрещается участвовать в соревнованиях.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки тхэквондистов:

- 1) правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- 2) последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- 3) правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- 4) применение защитных приспособлений;
- 5) правильный подбор спарринг-партнеров;
- 6) соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- 7) исправное состояние даянга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с тхэквондистами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы тхэквондисты были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

## **Контрольные вопросы**

1. Питание тхэквондиста.
2. Личная гигиена тхэквондиста.
3. Регулирование веса тхэквондиста.
4. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность тхэквондиста.

5. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо.
6. Профилактика травматизма.

# **Часть пятая Организационно-методические мероприятия в системе тхэквондо**

## **Глава 15. Организация работы во всех секциях тхэквондо. Учет и отчетность**

Учебно-спортивная работа по тхэквондо может вестись в секциях спортивных обществ, в секциях высших и средних специальных учебных заведений, ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, секциях сельских и городских производственных объединений на правах самостоятельной инициативы со всеми атрибутами лицензионной процедуры с регистрацией в местной государственной физкультурно-спортивной организации.

Характер работы различается по формам организации, которые зависят от задач, поставленных руководством, оплачивающим данную физкультурно-спортивную деятельность, от личных притязаний тренера, набранного контингента, материальных условий и возможностей его подготовки.

Ныне существующее Федеральное Агентство по физической культуре и спорту в своей работе руководствуется ранее разработанными положениями, содержащими единые принципы организации учебно-спортивной работы на местах.

Основную работу по подготовке тхэквондистов ведут клубы. Поэтому правления спортивных клубов, советы коллективов физической культуры независимо от их принадлежности должны уделять внимание:

- созданию благоприятных условий для проведения регулярных занятий, привитию занимающимся любви к тхэквондо, повышению интереса к занятиям и росту спортивного мастерства;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции;
  - постоянному совершенствованию уровня технической и тактической подготовленности занимающихся на основе высокой общей и специальной физической подготовленности;
  - привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
  - укреплению здоровья занимающихся, соблюдению гигиены, а также четкой организации врачебного контроля;
  - систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию в них членов секции;
  - активному участию членов секции в пропаганде спорта.

Началу занятий предшествует агитационная работа, которая состоит из различных форм рекламы:

- по телевидению;
- в виде афиш, что требует их изготовления и размещения;
- посредством проведения показательных выступлений, для чего необходимо иметь специальную команду демонстраторов и т. д.

Прием новичков в секцию должен проводиться в сентябре – октябре каждого года, в начале подготовительного периода. Это, однако, не исключает возможности приема в секцию и в другое время года.

Нормативы количества занимающихся в учебных группах определены официальными программами. На данном временном отрезке это «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (2005). Однако несколько непонятны нормативы наполняемости учебных групп:

1. Почему при преимущественной необходимости попарной отработки учебного материала установлен норматив 15 человек?

2. Как можно обеспечить вариативность моделируемых ситуаций при наличии 4–5 человек в группе спортивного совершенствования?

По всей видимости, в этом вопросе следует ориентироваться на нормативы, согласно которым группы новичков состоят из 18–20 человек, а 1-го разряда – из 10 человек.

Имеет место практика, когда тренер, уделяя особое внимание «отбору», приходит к такому положению, когда к январю-месяцу в группе остается непозволительно малое число учащихся. В таком случае он вынужден делать дополнительный набор в период зимних каникул. Люди находятся, но возникает проблема: как вести занятия с теми, кто уже прошел половину годичной программы, и с теми, кто только что пришел? Видимо, занятия на этапе начальной подготовки необходимо вести с целью обучения, а не отбора, тем более что тех, кого можно отбирать, становится все меньше и меньше.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме согласно расписанию, составленному с учетом занятости спортсменов на производстве и в учебе.

### Формы планирования занятий

В каждой секции тхэквондо должны вестись документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом: учебный план, программа, рабочий план на определенный период с указанием характера и дозированием упражнений по их интенсивности, конспект занятий, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. Для тхэквондистов высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, включающие перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы.

В учебном плане определяются основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся и предусматриваются последовательность изучения материала, содержание основных разделов (тем занятий), количество часов по каждому разделу (табл. 15.1).

Таблица 15.1

Составные части учебного плана учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР (с расчетом часов)\*

Разделы подготовки	Этапы						
	СО	НП		УТ		СС	
		1	2	1–2	3–4	1	2–3
ОФП	178	178	249	256	263	383	485
ОФП	90	60	90	142	263	330	300



ТПП	30	60	113	170	350	380	420
Теор. п.	6	6	6	22	24	30	28
Контр.-перев. испыт.	4	4	6	12	12	60	80
Контр. сорев.	–	–	–	6	8	60	80
Инстр. суд. практи.	–	–	–	4	6	10	36
Восстанов. меропр.	–	–	–	8	10	30	70
Мед. обслед.	4	4	4	4	4	5	5
Общее к-во часов	312	312	468	624	940	1248	1456
* На каждый год многолетней подготовки составляется отдельный учебный план с расшифровкой содержания по каждому разделу.							

Следуя учебному плану, тренер сможет правильно организовать учебно-тренировочный процесс и добиться успеха в спортивной работе.

**Программа занятий** составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися.

В программе раскрываются формы и методы педагогической работы, определяется основное содержание учебного материала по теории и практике для конкретных контингентов занимающихся (ДЮСШ, ШВСМ и т. п.). В разделе теории указываются название тем и краткое их содержание, а при изложении практического материала перечисляются все виды упражнений: строевые, общеразвивающие, специально-подготовительные и специальные.

Весь материал излагается по годам обучения и в определенной методической последовательности (см. главу 6).

В разделе функциональной подготовки приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по физической, спортивной и судейской подготовке, а также материал для самостоятельной работы и рекомендуемая литература.

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

- а) объяснительная записка, где указаны: для кого предназначена программа, задачи обучения, порядок прохождения курса и форма зачета; количество занятий;
- б) программный материал по годам обучения и периодам;
- в) учебные нормы и требования, рекомендуемые учебные пособия.

Программа утверждается государственными организациями, и все требования в ней являются обязательными для выполнения, хотя не исключена возможность некоторого уточнения тех или иных задач и средств их выполнения в зависимости от условий работы.

**Рабочий план** составляется на основе учебного плана и может быть тематическим (когда материал излагается по темам, которые могут быть распределены на несколько занятий в методически целесообразной последовательности) или поурочным (когда определяется материал на каждое занятие). Рабочий план составляется на полгода, три и один месяц в зависимости от условий занятий и календаря соревнований. В рабочем плане указываются тема и содержание материала – перечень упражнений, объем тренировочных нагрузок.

В **поурочном плане** указывается основная тема занятия, например: встречные боковые удары ближней в голову на атаку боковым дальней и боковые удары дальней в голову на атаку боковым ближней в голову.

На определенный период подготовки составляется план (в форме графика) тренировки коллектива, в котором указываются все виды упражнений за планируемое время (от месяца

до трех) в зависимости от календаря соревнований, а также ориентировочная кривая интенсивности нагрузки на каждое занятие.

Составление тренером индивидуальных планов является неотъемлемой частью подготовки тхэквондистов старших и высших спортивных разрядов. При составлении индивидуального плана тренировки тхэквондиста необходимо учитывать: а) состояние здоровья; б) возраст; в) способность к восприятию при обучении; г) спортивную квалификацию; д) уровень подготовленности; е) трудолюбие и настойчивость; ж) боевой опыт; з) спортивные результаты; и) условия труда и отдыха; к) условия мест проведения спортивной тренировки; л) календарный план соревнований, в которых следует участвовать тхэквондисту; м) весовую категорию, в которой выступает спортсмен.

При составлении плана тренер дает краткую характеристику моральных, волевых и физических качеств, технической и тактической подготовленности тхэквондиста и перечисляет основные недостатки, которые следует устранить, и положительные качества и навыки, которые следует развивать и совершенствовать.

На основании рабочего плана тренер составляет на каждое занятие конспект, в котором находят конкретное выражение все предложенные занимающимся упражнения и их направленность, даются методические указания, строго регламентируется время.

Конспект составляется с учетом результатов предыдущих занятий, условий, в которых будет проведено новое занятие. В каждом занятии повторяется предыдущий материал, изучается и совершенствуется новый.

**Конспекты уроков** основываются на схемах уроков, приведенных в главе 7.

Практически схемы уроков в недельных циклах обучения и тренировки одновременно являются и планом-конспектом, структура которого остается единой, а содержание меняется в зависимости от тематического плана.

Расписание занятий определяет дни, часы, место проведения занятий. В нем указывается преподаватель, проводящий занятия.

Расписание позволяет правильно организовать работу секции, и при его составлении необходимо учитывать занятость спортсменов, характер их трудовой деятельности или учебы. Лучше всего начинать занятия через 3–4 часа после работы (чтобы спортсмен мог прийти домой, поесть и немного отдохнуть).

Важно, чтобы расписание было составлено на продолжительный срок и не подвергалось частым изменениям.

**Журнал учета посещаемости** занятий общеустановленной формы используется в каждой группе коллектива. В нем записываются также демографические данные, ведется учет показателей специальной физической подготовленности.

В плане работы секции коллектива физкультуры находит отражение вся деятельность коллектива: организация учебно-тренировочной и воспитательной работы, участие в соревнованиях. План работы коллектива обычно составляется на год. Кроме того, в секции ведется учет состава занимающихся, а также учет их спортивных результатов.

**Журнал учета участия в соревнованиях** и накопления числа побед на присвоение спортивных разрядов, целесообразно дублировать информационной доской, располагающейся в зале.

## Контрольные вопросы

1. Организационные мероприятия тренера по обеспечению работы секции.
2. Агитационные мероприятия тренера по организации набора в секцию.

3. Содержание учебного плана на одном из этапов подготовки тхэквондиста.
4. Содержание программы подготовки.
5. Содержание поурочного плана работы.
6. Содержание конспекта урока учебной направленности.
7. Содержание конспекта урока учебно-тренировочной направленности.
8. Содержание конспекта урока тренировочной направленности.
9. Ведение учета посещаемости и участия в соревнованиях.

# Глава 16. Организация и проведение соревнований по тхэквондо

Правила соревнований в любом виде спорта могут меняться как угодно и сколько угодно, если при этом не изменяется визуально-смысловое содержание оцениваемых упражнений.

Однако изменение правил соревнований может способствовать повышению или снижению их зрелищности, сохранению функциональных резервов организма или их чрезмерной эксплуатации, совершенствованию технико-тактического мастерства и наоборот.

Так, уменьшение времени на раунд и увеличение числа раундов приводят к интенсификации боя, к увеличению общего времени на зачастую непродуманные и «грязные» спурты, увеличению числа «клинчей» и времени нахождения в них.

Уменьшение времени раунда приводит к увеличению интенсивности боя, что в значительной мере препятствует участию в соревнованиях по тхэквондо людей, имеющих возраст более 25 лет, и, соответственно, вредит спортивному тхэквондо как средству физической культуры.

Другой вариант – из вольной борьбы (что может появиться и в тхэквондо): общая победа определяется не по общему числу выигранных баллов в ходе всех раундов, а по соотношению выигранных раундов независимо от качества победы в каждом из них (!?). Естественно, что такие правила не могут способствовать росту технико-тактического мастерства.

## 16.1. Значение соревнований

Соревнования по тхэквондо являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Их педагогическое значение состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов.

Соревнования – лучшее средство обмена передовым опытом. На них спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Спортивные поединки требуют мобилизации всех способностей спортсмена. Они являются своеобразной проверкой моральной и волевой подготовленности, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания. Присутствие зрителей, трудные условия поединка налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у тхэквондистов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей. Соревнования по тхэквондо популяризируют этот вид спорта среди молодежи и являются лучшим средством рекламы.

## 16.2. Правила соревнований как спортивный закон

Правила международных соревнований по любительскому тхэквондо содержат перечень условий, имеющих целью урегулировать права и обязанности как участников, так и судей, и поставить участников в равные условия во всех отношениях. Они носят официальный характер и обязательны для всех участников.

Российские правила в основных положениях идентичны международным. Они являются основой для правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами спорта.

В них определяются виды соревнований, способы розыгрыша первенств и выявления победителей в личных и командных соревнованиях.

Чтобы уравнивать силы участников соревнований, их классифицируют по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Правила определяют условия, на которых участники допускаются к соревнованиям в соответствии с требованиями врачебно-педагогического контроля к состоянию здоровья и спортивной подготовленности.

В целях охраны здоровья участников и уменьшения травм правила тхэквондо ограничивают действия тхэквондистов на даянге, запрещают применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Правила предусматривают также порядок организации судейства в соревнованиях, точно определяя функции судейского и подсобного персонала.

Следует иметь в виду, что правила соревнований в значительной степени определяют преимущественное содержание техники и тактику ее реализации.

Правила соревнований могут изменяться сколько угодно и как угодно. Как правило, эти изменения направлены на повышение зрелищности, объективности определения победителя, хотя они могут приносить противоположный результат (при самых лучших побуждениях).

### **16.3. Формы, характер и способы проведения соревнований**

В зависимости от поставленных задач соревнования проводятся в различной форме.

Отборочные соревнования проводятся среди сильнейших тхэквондистов для комплектования сборных команд.

Классификационные соревнования – основная форма подготовки тхэквондистов младших спортивных разрядов.

По масштабу и представительству соревнования делятся на территориальные, ведомственные, международные, закрытые, открытые соревнования для определенных разрядов, возрастов и весовых категорий.

Территориальные соревнования организуются комитетами по физической культуре и спорту с целью проверки состояния и развития тхэквондо в городах, районах, областях, краях, республиках, с участием команд и отдельных спортсменов, проживающих на соответствующих территориях, независимо от принадлежности к ДСО и ведомствам.

По характеру проведения соревнования могут быть:

а) личными, то есть на них определяются только личные места в каждой весовой категории;

б) лично-командными, то есть на них определяются личные результаты каждого тхэквондиста в отдельности, а затем на основании личных мест – места командные;

в) командными, то есть на них определяются только командные места на основании личных результатов каждого тхэквондиста – члена команды.

Соревнования по тхэквондо могут проводиться по одной из трех систем:

- а) с выбыванием проигравшего, когда участник (команда) выбывает из соревнований после первого поражения;
- б) с выбыванием проигравшего, когда участник (команда) выбывает из соревнований после второго поражения согласно существующему положению и данным соревнования;
- в) круговой (только для команд), когда участвующие команды встречаются между собой по одному разу и каждый участник может иметь не более двух поражений.

## **16.4. Организация и подготовка соревнований**

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки. Всю подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Первый этап включает:

- а) определение сроков и места проведения соревнований;
- б) разработку и утверждение положения и сметы расходов;
- в) выделение ответственных за проведение соревнований лиц (оргкомитета);
- г) подбор и утверждение председателя оргкомитета (главного судьи) и главного секретаря.

Определение даты проведения соревнований связано со спортивным календарем. Рационально составленный и постепенно осуществляемый календарный план соревнований способствует пропаганде спорта, привлечению к нему молодежи, регулярному проведению учебно-тренировочных занятий, повышению уровня спортивной подготовленности тхэквондистов.

Календарный план соревнований на предстоящий спортивный год составляется комитетами по физической культуре и спорту, ДСО и ведомствами. Положение о соревнованиях разрабатывается исходя из сроков календарного плана, причем следует учитывать, что оно является не только организационным, но и методическим документом, который определяет направление учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому очень важно, чтобы положение было своевременно разослано организациям, участвующим в соревновании.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение составляется спортивной организацией, проводящей соревнование. От того, как составлено положение о соревнованиях, учтены ли в нем все особенности их организации, зависит качество их проведения.

Положение о соревнованиях должно содержать ясно и кратко сформулированные пункты:

1. Цели и задачи. Цель соревнований (популяризация тхэквондо, подведение итогов учебной работы, выявление сильнейших тхэквондистов или команд) должна зависеть от масштаба соревнований.
2. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнование и руководит им, а также состав судейской коллегии, кем она утверждается.
3. Время и место проведения. Определяются дни соревнований и указывается город (база), где проводятся соревнования.

Для того чтобы узнать количество дней, необходимых для проведения соревнований, надо точно знать число участников в каждой весовой категории. При определении количества дней соревнований надо учитывать, что на проведение соревнований, в которых участвуют 2 человека, нужен 1 день, 3–4 человека – 2 дня, 5–8 человек – 3 дня, 9–16 человек –

4 дня. Обычно расчет ведется по весовой категории, в которой ожидается наибольшее число участников. Например, предполагается участие семи команд, имеющих по одному тхэквондисту в весовой категории. Тогда на проведение соревнований требуется 3 дня.

Однако если учесть, что спортсмены должны приехать в город, где соревнования будут проводиться, за день до начала и уехать из города на следующий день после окончания соревнований, то нужно прибавить еще 2 дня. И в положении будет записано, что соревнования проводятся 5 дней.

Зная, сколько дней продлятся соревнования, можно установить точные сроки их проведения.

4. Участники соревнований. В этом разделе определяются состав участвующих команд и число спортсменов в весовых категориях от всех участвующих организаций. Указываются квалификация (разряд) и возраст тхэквондистов.

5. Условия соревнований. Этот пункт положения составляется в строгом соответствии с правилами соревнований (личные, командные, лично-командные). Указывается, по какой системе проводятся соревнования (с выбыванием проигравшего, с выбыванием после двух поражений, круговой).

6. Награждение команды и участников. В данном разделе указывается, чем награждаются команды или участники, занявшие призовые места, показавшие лучшую технику, тренеры и т. п.

7. Заявки на участие в соревнованиях. В этом разделе говорится о сроках и форме подачи предварительных и окончательных именных заявок.

В именную заявку следует включать только те сведения, которые необходимы для четкого и организованного проведения соревнований.

8. Прием участников. Указываются дата приезда и отъезда участников, условия их размещения и питания.

После того как разработано положение, составляется смета расходов, на основании которой организации, проводящие данные соревнования, выделяют денежные средства. При составлении сметы указывается наименование соревнований, сроки и место их проведения, количество судей, участников (в том числе и из других городов), расходы на их питание, размещение, проезд и т. п. В смете предусматриваются, кроме того, расходы на аренду помещений, художественное оформление места соревнований, транспортные, канцелярские расходы, расходы по установке даянга, а также расходы по оплате труда обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5–7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешного проведения соревнований. Организационный комитет составляет календарный план своей работы, привлекая к ней общественный актив. В качестве председателя оргкомитета (главного судьи) приглашается наиболее опытный судья. От его организаторских способностей, объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований.

Во второй этап подготовки к соревнованиям входят:

- а) выбор и оборудование места соревнований;
- б) подготовка инвентаря;
- в) подготовка места размещения;
- г) организация питания;
- д) подготовка мест для тренировок и взвешивания;
- е) укомплектование секретариата и судейской коллегии;

ж) подготовка необходимой документации;

з) проведение предварительной информации о соревнованиях.

Соревнования по тхэквондо могут проводиться на воздухе (летом) и в закрытом помещении. Площадка, на которой устанавливается даянг, должна быть защищена от солнечных лучей.

Место проведения соревнований должно быть красочно оформлено лозунгами, плакатами, таблицами, графиками, отражающими ход соревнований. Рядом должны быть комнаты для переодевания участников, судей, медперсонала, душ с теплой водой.

Место соревнований радиофицируют, и микрофоны устанавливаются на столах главного судьи и судьи-информатора.

В непосредственной близости к даянгу устанавливаются стол главной судейской коллегии, пять (три) маленьких столиков для судей вне даянга, столы для хронометриста, судьи-информатора и медперсонала. Места для представителей команд оборудуются в стороне от мест судей, для участников соревнований – в зрительном зале.

Размеры даянга должны строго соответствовать указанным в правилах соревнований.

Строгое соблюдение требований при оборудовании мест соревнований гарантирует безопасность их проведения.

По предварительным заявкам недалеко от мест проведения соревнований и мест питания подготавливаются места для размещения прибывающих команд. Если они расположены далеко, участников следует обеспечить транспортом.

На месте размещения команд желательно иметь медпункт с дежурным врачом, медицинские весы, комнату отдыха, где должны быть газеты, журналы, игры и т. п.

Питание следует организовать по свободному меню, имея в виду регулирование веса участников. Часть рациона участники должны получать в виде простокваши, сметаны, сырых яиц, шоколада, фруктов и т. п. Ориентировочно надо установить часы завтрака, обеда и ужина.

Чтобы иногородние спортсмены могли тренироваться перед соревнованиями, им необходимо предоставить тренировочный зал с горячим душем и медицинские весы для контроля веса.

Взвешивание целесообразно проводить по месту размещения участников в двух смежных комнатах. Одна из них отводится под раздевалку, в другой проходит взвешивание. Для контрольного взвешивания участникам предоставляются другие весы. В комнате для взвешивания должны быть установлены столы для судьи, секретаря и врача.

Судейская коллегия комплектуется в основном из местных судей. Соответствующая федерация тхэквондо выделяет необходимое количество судей, помощников секретаря, радиоинформатора и главного врача соревнований.

Документация, необходимая для проведения соревнований, – это протоколы соревнований, карточки участников, судейские записки, графики и др.

Необходимо также подготовить и отпечатать афиши, программы, билеты участников и т. п. в соответствии с местными потребностями и условиями.

Предварительная информация заключается в том, что через печать, радио, телевидение передаются сообщения о соревнованиях, дате и месте их проведения, участниках. Необходимо установить контакт с представителями прессы об освещении хода соревнований в местной печати. Желательно организовать выпуск бюллетеня в дни соревнований.

Для участников соревнований, тренеров, представителей и судей составляется памятка, в которой указываются:

1) место и время работы медицинской и мандатной комиссий;



- 2) место и время проведения совещаний с представителями и судьями;
- 3) время и порядок торжественного открытия и закрытия соревнований;
- 4) адрес столовой и распорядок питания участников;
- 5) место и время взвешивания участников соревнований;
- 6) адреса и часы работы мест для тренировок и врачебных кабинетов;
- 7) адрес и телефон местного комитета физической культуры и спорта;
- 8) адреса, дни и часы работы местных музеев, выставок;
- 9) адрес и телефон места расположения участников;
- 10) адреса и телефоны железнодорожного вокзала, аэропорта, расписание поездов и самолетов.

На третьем этапе подготовки к соревнованиям проводятся:

- а) прием и размещение участников;
- б) работа мандатной комиссии по допуску участников;
- в) общее собрание участников по ознакомлению с условиями соревнований;
- г) совещание судейской коллегии.

Прием и размещение иногородних участников и судей, прибывающих на соревнования, осуществляется представителем оргкомитета, отвечающим за встречу, и представителями местных общественных и спортивных организаций. В аэропорту, на вокзалах и в других местах возможного прибытия иногородних участников вывешиваются объявления с указанием адреса, по которому они должны являться. Судьи, прибывающие на соревнования, должны размещаться отдельно от участников.

Допуск к соревнованию осуществляет мандатная комиссия, которая проверяет заявки и документы участников, обусловленные правилами и положением о данных соревнованиях. Ответственность за допуск участников несут главный судья, председатель мандатной комиссии и главный врач соревнований.

Заявка на участие в соревнованиях должна соответствовать установленной форме. При ознакомлении с ней обращается внимание на возраст, спортивный разряд участников (соответствует ли он правилам соревнований, допущены ли они к соревнованиям врачом), проверяется наличие подписи врача, даты и печати врачебно-физкультурного диспансера или другого медицинского учреждения против каждой фамилии. Разрешение врача должно быть дано не ранее чем за 3 дня до начала соревнований, а для иногородних участников – за 3 дня до выезда на соревнование. Особенно тщательно просматриваются врачом (членом комиссии) врачебно-контрольные карты на заявленных тхэквондистов, в которых должны быть подробно заполнены все графы с обязательным заключением окулиста и невропатолога.

При допуске к соревнованиям на каждого тхэквондиста составляется карточка участника на все дни соревнований, заверенная подписями врача, обслуживающего соревнования, и председателя мандатной комиссии, карточка информатора и анкета.

Накануне начала соревнований проводится общее собрание тхэквондистов, тренеров, представителей и судей с обязательным присутствием на нем лиц, отвечающих за проведение данных соревнований. На нем представляется судейская коллегия, объявляются порядок проведения соревнований и заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положения о соревновании, назначаются время и место взвешивания, порядок жеребьевки. Обычно жеребьевка проводится в период взвешивания, за исключением случаев, когда положением предусмотрено рассеивание. На командных соревнованиях жеребьевка проводится до взвешивания или по окончании его. В заключение сообщается порядок официального открытия и закрытия соревнований.

По окончании общего собрания проводится первое совещание судейской коллегии. На

совещании уточняется состав судейской коллегии, производится инструктаж, назначаются судьи для проведения взвешивания участников, определяются судьи для работы на даянге.

Судейство соревнований осуществляет судейская коллегия.

Каждый бой судят: судья на даянге, боковые судьи вне даянга.

Главный судья следит за боями, за работой судейской коллегии и в целом за соревнованиями.

Для более квалифицированного судейства надо, чтобы менее опытные судьи работали с более опытными.

Система спортивных соревнований как одна из органических сторон физического воспитания представляет собой социальный механизм массового воздействия общества на формирование нового человека.

Большое воспитательное значение имеют правила спортивных соревнований, представляющие собой важнейшие уставные положения, определяющие необходимый порядок и условия организации и проведения соревнований и регламентирующие поведение, действия участников и судей.

## **Контрольные вопросы**

1. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Содержание положения о соревнованиях.
3. Формы проведения соревнований.
4. Перечень мероприятий по материальному обеспечению соревнований.
5. Перечень мероприятий по подготовке собственной команды к участию в соревнованиях.

# Глава 17. Организация и проведение летних лагерей и учебно-тренировочных сборов

## 17.1. Организация летних оздоровительных лагерей

Наиболее эффективным средством воспитания членов секционного коллектива, сохранения контингента учащихся спортивной секции тхэквондо, воспитания индивидуальных психологических качеств через коллектив является летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Задачи лагеря:

- сплочение коллектива;
- социальное воспитание личности коллективом;
- социальная адаптация;
- общее оздоровление;
- расширение диапазона двигательных и умственных умений.

Летние лагеря могут организовываться под различными наименованиями в зависимости от того, какая организация берет на себя основную финансовую нагрузку. К ним могут относиться:

- а) оздоровительные лагеря;
- б) спортивные лагеря;
- в) спортивно-оздоровительные лагеря;
- г) оздоровительно-трудоустроенные лагеря;
- д) оборонно-спортивные лагеря.

Для организации таких лагерей необходимо проведение ряда мероприятий.

1. Планирование лагеря на уровне какой-либо официальной организации путем введения его в ее годовой план, включая составление сметы расходов.

2. Обеспечение места проведения лагеря:

- земельный участок;
- подъездные пути;
- водоснабжение;
- санитарно-гигиенические площадки;
- место врача;
- фекальные отводы;
- отхожие места;
- размещение учащихся (спальные корпуса, домики, палатки);
- размещение спортплощадок;
- оборудование для специализированных занятий.

3. Обеспечение комфортности и безопасности купания (требования к месту купания по берегу и дну).

4. Обеспечение безопасности купания (спасательные плавсредства, плаврук).

5. Обеспечение питанием.

6. В период подготовки к лагерю также необходимо обеспечить его наполнение:

- бытовыми объектами (библиотека, просмотровый зал с телевизором, гладильня и т. д.);
- спортивным оборудованием;
- бытовым инвентарем.

## 7. Проведение родительского собрания.

Поскольку в настоящее время государственные и общественные организации берут на себя только часть расходов, необходимо проведение родительского собрания не только для инструктажа родителей, но и для их согласия на дополнительную оплату расходов.

Далее необходимо позаботиться об обеспечении проезда к месту лагеря и для возвращения назад, для чего заключается договор с транспортным предприятием.

За два – три дня до отъезда необходимо провести общее собрание детей и родителей.

## 8. Для руководства лагерем необходимо предусмотреть:

- состав руководства лагерем и тренерского состава;
- обеспечение дневальной службы;
- обеспечение выполнения распорядка дня;
- обеспечение охраны лагеря;
- обеспечение внутреннего надзора;
- обеспечение безопасности на воде;
- обеспечение экологической дисциплины;
- обеспечение противопожарной дисциплины;
- обеспечение безопасного функционирования на природе.

## 9. Содержание учебно-воспитательной работы:

- планирование и проведение учебной работы;
- планирование и проведение оздоровительной работы (закаливание, общее двигательное развитие, общая физическая подготовка, спортивные мероприятия);
- планирование и проведение развлекательных программ;
- планирование и проведение туристических походов и поездок.

## 10. ● Воспитательная работа:

- коллективное участие в оборудовании и культурном оформлении лагеря;
- проведение бесед;
- проведение диспутов;
- проведение праздников;
- проведение турпоходов и экскурсий;
- просмотр фильмов с последующим обсуждением;
- разбор конфликтных ситуаций и лагерных нарушений.

## 11. Обеспечение врачебного контроля и самоконтроля:

- организация общего врачебного контроля;
- обучение самоконтролю и организация проверки усвоения привычки к самоконтролю.

## 12. Организация пляжного режима загара и купания.

## 13. Организация приезда, отъезда и встречи детей родителями.

## 14. Проведение социологического опроса по результатам проведения отдыха.

15. Составление общего и финансового отчетов (формы отчетов не приводятся в связи с различными требованиями в различных организациях).

## 16. Основой смысловой деятельности в лагере является распорядок дня.

Его неукоснительное соблюдение является залогом выполнения поставленных задач и обеспечения порядка во всех аспектах лагерной жизни (табл. 17.1.1).

Таблица 17.1.1

## Распорядок дня лагерных (учебно-тренировочных) сборов

№	Время	Содержание работы*	Ответственный
1	7.00	Подъем	Дежурный
2	7.00 – 7.15	Туалет	Дежурный
3	7.15 — 7.45	Физзарядка	Преподаватели
4	7.45 — 8.00	Туалет	Дежурный
5	8.00 — 8.30	Завтрак	Зав. столовой
6	8.30 — 10.00	Море (отдых)	Преподаватели
7	10.00 – 12.00	Учебно-тренировочное занятие (ОРП, ОФП)	Преподаватели
8	12.00 — 13.00	Отдых	Преподаватели
9	13.00 — 14.00	Обед	Зав. столовой
10	14.00 — 15.00	Отдых (мертвый час)	Преподаватели
11	15.00 — 17.00	Учебно-тренировочное занятие (специализация)	Преподаватели
12	17.00 — 19.00	Море (река)	Преподаватели
13	19.00 — 20.00	Ужин	Зав. столовой
14	20.00 — 22.30	Массовые (развлекательные) мероприятия	Отв. за воспитательную раб.
15	22–30 — 22.45	Вечерняя проверка	Дежурный
16	22.45 — 23.00	Вечерний туалет	Дежурный
17	23.00	Отбой	Дежурный
*Возможно изменение распорядка в связи с туристическим походом или экскурсией.			

## 17.2. Организация учебно-тренировочных сборов

Аналогичной по составу административно-хозяйственной и воспитательной деятельности является организация учебно-тренировочных сборов.

Сборы для тхэквондистов высокого класса по своему назначению делятся на:

- профилактические (общеоздоровительные), которые проводятся в подготовительный период;
- учебно-тренировочные, которые проводятся на этапе предварительной подготовки основного периода;
- предсоревновательные, которые проводятся на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

### Учебно-тренировочный сбор

Цель проведения учебно-тренировочных сборов – завершить подготовку тхэквондистов к соревнованиям, и, по сути, они являются последним мезоциклом этапа непосредственной подготовки.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 20 дней. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований.

Возможности и задачи сборов определяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность

лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив для решения спортивной задачи. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, а также привлекаемые к работе на сборе сотрудники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.). В работе тренерского совета участвует капитан команды.

Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач учебного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

**Особенности работы тренера на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.** Взаимодействие тренера и спортсменов. В подготовке к соревнованиям по тхэквондо немалую роль играет правильный подбор партнеров. Очень важно, чтобы каждый из бойцов умел выполнять роль атакуемого бойца. Механизм эффективности первого (при разучивании) выполнения приема, а тем более контрприема или комбинации, в значительной степени зависит от умело помогающего партнера. Значение его правильных действий заметно возрастает при совершенствовании комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке. Поэтому каждый из бойцов на высшем уровне мастерства должен не только хорошо понимать сущность отрабатываемого фрагмента боя, но и уметь участвовать в нем в качестве достойного партнера, создавая условия боя, необходимые для совершенствования боевого мастерства.

Большое значение в подготовке к соревнованиям имеет умение тренера и самих спортсменов проводить анализ мастерства предполагаемых противников. Необходимо представить общую подготовленность противника на основе данных об отдельных сторонах его мастерства (физической, технической, тактической и морально-волевой). Детальный разбор и поиски слабых мест в подготовленности противников оказывают влияние на совершенствование мастерства самих спортсменов. У большинства из них имеются недостатки, устранение которых остается важнейшей задачей в тренировке.

Тренер определяет и рекомендует спортсменам наиболее эффективные средства нейтрализации преимуществ противников в физической, технической и других сторонах

подготовленности.

Наиболее сложна подготовка к встрече с неизвестным противником. В таких случаях спортсмен должен быть нацелен на то, чтобы в первую минуту боя, не раскрывая своих намерений, произвести разведку противника. Дальнейший успех зависит от умения спортсмена вести бой по различным тактическим схемам, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер (наравне с подготовкой к боям с конкретными противниками) постоянно заботится о постановке перед занимающимися разнообразных задач.

Учебно-тренировочные и тренировочные бои проводятся с партнерами, обладающими разноплановым спортивным мастерством.

За 1,5–2 недели до начала соревнований, когда бойцы начинают проводить контрольные бои, тренер по необходимости организует бои два дня подряд или дважды в день, а иногда и два боя в течение одного занятия, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным.

В результате у спортсменов отрабатываются соответствующие психические процессы и состояния, и психика спортсмена адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям.

Для моделирования соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками; боевые тренировки устраиваются под открытым небом при неблагоприятных метеорологических условиях (ветре, жаре, холоде), при плохом освещении, на плохом даянге; тренировочные бои проводятся в начале занятий, сразу после боевой разминки; применяются тренировки типа «боевой практики» в часы, соответствующие времени предстоящих соревнований (такие тренировки могут проводиться несколько дней подряд в соответствии с днями боев на турнире).

Однако необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

Исправление ошибок в тактике и технике, которые могут привести к неудачам в соревнованиях, в основном должно быть закончено в предсоревновательном периоде. На этапе соревновательной подготовки необходимо заниматься закреплением безошибочных действий. Тренер должен следить за тем, чтобы не появлялись условия для возрождения старых ошибок. Его внимание сосредоточивается на закреплении правильных действий.

Последние тренировки необходимо проводить в той спортивной экипировке, в которой боец будет выступать на соревнованиях. Одни и те же накладки и бандаж должны использоваться бойцом на протяжении всего этапа непосредственной подготовки к соревнованиям и на соревнованиях.

На всех этапах подготовки контроль за состоянием здоровья спортсменов является первейшей заботой тренера, поскольку состояние здоровья спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов тесно связаны между собой. Стабильный спортивный результат возможен только в том случае, если спортсмен имеет отличное здоровье. Однако когда мы говорим о гуманных позициях тренерской деятельности, в первую очередь имеем в виду его отношение к использованию средств и методов тренировки. Нельзя не учитывать возрастные, половые и другие особенности занимающихся. Необходимо исключить и форсирование этапов подготовки ради сегодняшнего достижения спортивного результата.

В бою, где тренировочную нагрузку трудно точно измерить и где интерес спортивного поединка захватывает спортсменов, тем самым снижая возможности самоконтроля, тренер

должен быть особенно внимательным к малейшим отклонениям в состоянии здоровья занимающихся.

Для этого, прежде всего, очень важен контакт тренера с врачом. Врач и тренер должны иметь показатели реакций организма, проявляемых на стандартную нагрузку, знать индивидуальные особенности спортсменов в проявлении таких реакций.

Для принятия решения об изменении нагрузки, особенно в сторону увеличения, необходимы данные заблаговременных педагогических наблюдений, врачебного контроля и самоконтроля.

Взаимный контакт спортсменов, тренера и врача позволяет определять нагрузку, наиболее соответствующую возможностям спортсменов и решению спортивно-педагогической задачи.

Трудно составить такой план подготовки, который не был бы изменен в ходе его реализации. Тренер располагает средствами изменять нагрузку, регулируя объем и интенсивность применяемых упражнений, изменять длительность периодов отдыха и работы. Но изменения не должны вноситься из-за случайно возникших мероприятий. Они осуществляются в целях достижения поставленной спортивно-педагогической задачи на значительно больший период, чем подготовка к одному соревнованию.

Качество учебного процесса нельзя считать удовлетворительным, если в ходе подготовки тренер вынужден резко изменять нагрузку как в сторону ее увеличения, так и в сторону снижения. Нагрузка каждого этапа подготовки должна быть заблаговременно спланирована и обеспечивать постепенное обретение высокой работоспособности к началу каждого соревнования. Одной из важнейших задач тренера в обеспечении такого планомерного подхода к соревнованиям является организация режима работы, учебы и быта самих спортсменов.

Тренер постоянно должен помнить, что результаты тренировочной работы в условиях применения высоких нагрузок в значительной степени зависят от мероприятий по восстановлению работоспособности спортсменов. Следует применять иные по характеру тренировочные нагрузки, прогулки, парные бани, массаж и самомассаж и др.

К числу специальных средств восстановления следует отнести применение фармакологических препаратов и витаминов, что не только способствует восстановлению, но и повышает сопротивляемость организма к резким изменениям погодных условий и другим воздействиям внешней среды, предохраняя спортсменов от заболеваний.

Прекрасной формой восстановления спортсменов являются культурно-массовые мероприятия: посещение театров, кино, концертов, встречи с учеными и т. д.

Ниже приводится план мероприятий по организации и проведению сборов.

### 1. Организационная работа:

а) планирование организации (место проведения, спортивная база и т.д.);

б) обеспечение финансирования:

- утверждение календарного плана;
- составление и утверждение сметы расходов.

### 2. Обеспечение размещения и питания:

- связь и документирование места сборов;
- связь и документирование обеспечения питания.

### 3. Обеспечение учебного процесса:



- планирование и проведение учебной работы;
- планирование и проведение тренировочной работы;
- обеспечение педагогического контроля.

#### 4. Проведение воспитательной работы:

- проведение собраний и бесед;
- проведение досуга;
- обеспечение гигиенического режима дня;
- обеспечение бытового контроля;
- рычаги административно-дисциплинарного воздействия;
- рычаги косвенного дисциплинарного воздействия.

#### 5. Обеспечение врачебного контроля:

- а) экспресс-контроль;
- б) плановый контроль;
- в) прогнозирующий контроль;
- г) диетология.

#### 6. Завершение сборов:

- а) подготовка к участию в соревнованиях:
  - оценка технико-тактической готовности;
  - оценка функциональных возможностей;
  - принципы комплектования команды;
  - обеспечение заявки;
- б) обеспечение отъезда:
  - финансовое обеспечение;
  - обеспечение транспорта;
  - проведение собрания участников команды;
- в) отчет о сборах:
  - финансовый отчет;
  - отчет о сборах.

## Контрольные вопросы

1. Составить ходатайственное письмо на включение летнего лагеря в план мероприятий календарного плана организации.
2. Составить план проведения спортивно-оздоровительного лагеря.
3. Составить план мероприятий для организации спортивно-оздоровительного лагеря.
4. Составить распорядок дня спортивно-оздоровительного лагеря.
5. Составить план спортивных мероприятий для спортивно-оздоровительного лагеря.
6. Составить план воспитательной работы для спортивно-оздоровительного лагеря.
7. Составить план учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительного лагеря.
8. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (хозяйственная часть).
9. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (воспитательная часть).
10. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (учебная часть).
11. Составить план проведения учебно-тренировочного сбора (медицинская часть).

# Глава 18. Мероприятия по обеспечению массовости и сохранению контингента учащихся

## 18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств

По данным научных исследований в области здравоохранения и физической культуры, в настоящее время около 80% детей рождается нездоровыми, а к окончанию средней общеобразовательной школы здоровых остается около 7%.

Получается, что все наши притязания в области спортивных достижений касаются незначительного числа людей нашей страны. Остальным дорога в спорт заказана, поскольку государство выделяет средства только на функционально одаренных людей.

Однако в период детства при правильно поставленном физическом воспитании ряд функциональных отклонений могут быть устранены.

Прежде всего, важно обеспечить правильное индивидуальное питание, что решается с помощью медицины. Но эффективное усвоение адекватного питания возможно только при его интенсивной востребованности.

Поэтому первостепенное значение для эффективной коррекции функциональных отклонений путем питания (за исключением анатомических) имеют занятия физической культурой.

Таким образом, незначительная часть детей может заниматься спортом, а остальная часть требует определенной адаптации.

С учетом вышесказанного и с учетом охранительной ориентировки родителей, у которых дети имеют какие-либо функциональные отклонения, тренеру по тхэквондо необходимо предпринимать значительные усилия по организации рекламы своего вида единоборств. База для этого имеется в виде общего стремления каждого мальчишки приобрести личную защищенность и социальную значимость.

Главное заключается в том, чтобы в период рекламы на первый план выступало не единоборство с задачами победить весь мир, а комплекс приемов, обеспечивающих безопасность каждого и наличие коллектива, способного защитить его члена.

Рекламная «кампания» включает в себя:

- подготовку афиш (составление и тиражирование);
- распространение афиш (вначале лично, затем с помощью воспитанников);
- размещение рекламы на телевидении (если есть такая возможность);
- проведение показательных выступлений в школах;
  - проведение показательных выступлений в период спортивных праздников с одновременным ориентированием желающих о месте и времени работы секции;
- агитационная работа в школах с помощью уже занимающихся в секции учеников;
  - привлечение к такой агитации заинтересованных преподавателей физической культуры средних школ.

## 18.2. Квалификационная оценка деятельности тхэквондистов

К сожалению, пока в нашей стране не уделяется достаточного внимания вопросам квалификационной оценки деятельности как средству активизации учебной деятельности учащихся.

Однако в настоящее время заниматься в секциях тхэквондо начинают с детского возраста, и результаты занимающихся должны квалифицироваться в детских и юношеских разрядах.

Стало быть, необходимо разработать систему квалификационной оценки учащихся спортивной секции таким образом, чтобы стимулировать их и к учебной, и к спортивной деятельности.

Для того чтобы дети не уходили из секций тхэквондо, необходим щадящий режим подготовки, как технико-тактической, так и физической. Положительное мнение детей, занимающихся в секции, на следующий год обеспечит приход еще большего числа детей.

Чтобы удовлетворить социальные амбиции детей, желающих скорее получить какое-нибудь свидетельство о мере своих достижений, но не имеющих на данном этапе таких возможностей, необходимо строго соблюдать принятую во всем мире систему сдачи нормативов на технические категории.

Особенно важно учитывать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности на этапах начальной подготовки и в рекреационной работе («фитнесе»), ибо чрезмерная требовательность к текущим спортивным результатам без учета моральной удовлетворенности и возникновение пессимальных эмоций в результате проигрышей в несвоевременно организованных соревнованиях приводят к уходу из секции.

### **18.2.1. Повышение значимости технических категорий и оптимизация их состава**

Значительная часть желающих заниматься физкультурно-спортивной деятельностью мотивирована не на достижение спортивных результатов, не на занятие призовых мест (то есть удовлетворением инстинкта самоутверждения), а на овладение определенными умениями как «деятельностным», образовательным компонентом (Г. Г. Наталов, 1994).

На ранних этапах индивидуального развития ребенка значительным стимулом к продолжению занятий определенной деятельностью является потребность в явном и косвенном социальном поощрении (Б. Б. Коссов, 1989). Кроме того, именно за счет «деятельностного» компонента, за счет познавательной мотивации возможно обеспечение массовости и долголетия функционирования в данной области деятельности с постепенно меняющимися личностными и общественными функциями (С. Доничев, 1985; Р. Тесетер, 1985).

Учитывая факт неравномерного соматического развития и неспособность всех детей и подростков к равноценной спортивной деятельности, на наш взгляд, целесообразно использовать систему поощрения за качество усвоения учебного материала в нестрессорных условиях и за трудолюбие.

В этом случае будут возможны поддержка и развитие мотивации к роду деятельности за счет использования психологических механизмов срочного и отсроченного эффектов.

Это необходимо, тем более что, по данным социологических исследований (М. Е. Кутепова, 1980; А. Я. Свиридова, 1974), с возрастом отмечается снижение спектра спортивных и физкультурных интересов школьников.

Объясняется это, по-видимому, отвлечением избыточной адаптационной энергии на поиск появившихся сексуальных интересов (по З. Фрейду), тем более что «беспредел» средств массовой информации сводит на нет все выработанные обществом необходимые ограничения.

Дело в том, что, по З. Фрейду, основная масса адаптационной энергии в репродуктивном

возрасте направлена на решение проблемы продолжения рода. Эта энергия включает в себя поиск полового партнера, борьбу за него, сами взаимоотношения партнеров, заботу о новорожденных, их воспитание и подготовку к будущей самостоятельной жизни.

Однако в молодом возрасте преобладает использование сексуальной энергии, а ее решение начинается с борьбы за партнера, то есть с конфликта.

Эта агрессивная энергия заложена природой, и, как уже говорилось в предисловии, ее необходимо направлять в безопасное для общества русло.

Поэтому необходимо в период детства (особенно в подростковом периоде) завладеть сердцами детей, выработать в них стереотипную потребность к занятиям физической культурой, найти в ней свой социальный статус вместо безжалостного официального и неофициального выталкивания из спортивных секций.

Как показали результаты опроса детей и подростков, занимающихся в секциях единоборств и бросивших их, значительное число учащихся, увлеченных образовательным компонентом, ушло из секций в тех случаях, когда содержание такого компонента их не устраивало.

Кроме физиологической потребности в занятиях спортивной деятельностью, имеются социальная и психологическая потребности, которые при решении проблемы выбора вида деятельности могут быть осознаваемыми и неосознанными (Г. Б. Горская, 1991; Б. Б. Коссов, 1989). По Мюррею, в противоположность физиологическим и социальным потребностям, имеется ряд потребностей «психогенного» порядка (Б. Б. Коссов, 1989; Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996).

К ним относятся потребности:

- престижа;
- социального статуса;
- доминирования (власти);
- общения, содружества, сотрудничества;
- участия в познавательном процессе.

Еще одно высказывание в пользу прекращения жесткого отбора в секции тхэквондо: «Основной путь поиска юных спортсменов – организация тренировки для возможно большего числа детей и подростков. Такие исходные теоретические предпосылки обуславливают новые уровни требований на первой ступени отбора, не ограничивающего прием в ДЮСШ детей со средними физическими возможностями» (А. А. Гужаловский, 1979).

Следует остановиться на термине «отбор». Если в конце XX столетия основная часть спортивных секций находилась на бюджете государственных или общественных организаций, то данный термин имел значение в том смысле, что эти организации не хотели тратить средства на здоровье всех детей. Их интересовало развитие тех детей, которые могут обеспечить достижение высокого спортивного результата и тем прославить «человеколюбие» руководителя.

Занятия на коммерческой основе государством не поощрялись, в результате чего детям, не успевшим проявить спортивные задатки, дорога к физической культуре была закрыта.

В настоящее время таких организаций становится все меньше и работа с детьми и молодежью осуществляется на коммерческой основе. Может быть, это и лучше? Ведь так делается во всем мире. В Корее основная масса людей не мечтает о спортивных успехах, а занимается физической культурой в свое удовольствие и для своей пользы. Для мотивации деятельности в тхэквондо разработана система квалификационной оценки в виде комплекса требований к каждому прошедшему определенный цикл обучения (гып, дан).

В соревнованиях по тхэквондо участвуют только те, кто этого хочет, и на его

квалификационную оценку в традиционном тхэквондо это никак не влияет. Чисто спортивная деятельность тхэквондиста – это совсем другой вид деятельности, квалификация в котором зависит от занятого места. В связи с вышеизложенным в странах Юго-Восточной Азии не существует проблемы отбора. Он происходит сам по себе, и никто никого не унижает в этом ни для кого не заметном процессе.

Нужен ли нам отбор в секцию, если родители платят за обучение их детей? Думается, что нет. Конечно, каждый тренер мечтает о подготовке чемпиона, поскольку его наличие опосредованно отражает квалификацию тренера. Однако часто бывает, что появление чемпиона – это просто случайное появление человека, обладающего абсолютными функциональными качествами (высокая энергетика, надежные сенсомоторика и психомоторика).

Поэтому процесс подготовки в тхэквондо на ранних этапах должен быть ориентирован на всеобщее обучение, воспитание личности и физическое развитие. Появление чемпиона должно, конечно, вызывать радость коллектива, но с осознанием элемента случайности и без особых эмоций по поводу своей причастности. Важен сам процесс обучения и функциональных нагрузок как средства совершенствования организма.

Чем более сложен технически и тактически вид избранного спорта, тем дольше будет «скрытый» период проявления необходимых специфических способностей. В циклических и скоростно-силовых видах преодолевающих упражнений с ограниченным техническим содержанием задатки и способности обнаруживаются уже на ранних этапах подготовки и даже при наборе.

При работе с детьми каждый тренер, как бы он ни осознавал необходимость равного отношения к ученикам, будет обращать внимание на тех, кто лучше усваивает учебный материал. Однако надо всегда помнить, что в сложнокоординационных видах спорта, да еще и с ситуативными условиями, ведущим критерием для оценки деятельности учащегося являются не столько его текущие физические способности и даже не столько исходная координированность, ибо она имеет свои чувствительные периоды развития (Г. К. Федякина, 1998), сколько мотивация к занятию данным родом деятельности и качество программы обучения.

Далее следует учитывать, что постепенное созревание сенсомоторных механизмов обуславливает поэтапное усложнение требований.

Так, вначале должно оцениваться качество усвоения техники атакующих приемов тхэквондиста в виде ударов по различным предметам и имитации ударов по реальному противнику.

Затем изучается и отрабатывается защита в ответ на имитацию атакующих действий. Благодаря этому обеспечивается формирование надежных координационных структур без излишних на данном этапе сенсомоторных и тем более психологических помех.

Стремление к овладению техникой большого числа приемов не грозит рассредоточением внимания, поскольку многие из них имеют общую координационную структуру.

Способность же продемонстрировать большое число приемов мотивирует к длительному занятию тхэквондо.

Поэтому организация зачетов на демонстрацию изученных приемов имеет большое значение для сохранения контингента учащихся.

В этой связи целесообразно было бы на начальном этапе подготовки в тхэквондо не перегружать неподготовленных детей психомоторными нагрузками, но стимулировать их к познавательной деятельности и своевременно ее поощрять.

### 18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок

Ранняя специализация в спорте и особенно в единоборствах выдвинула пока нерешаемую проблему возрастной непосильности функциональных нагрузок. Единоборства – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и высокой помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают ими заниматься в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах.

В предыдущих главах описан официальный подход к вопросам организации различных видов спортивной подготовки. Однако время идет, общество получает новую информацию, зачастую диаметрально противоположную прошлым представлениям, но феномен консервативности общественных представлений продолжает тормозить развитие физической культуры как фактора биологического и социального развития.

В качестве примера можно привести ряд высказываний специалистов спорта о проблеме оптимизации спортивной подготовки, которые звучали еще в 50-х годах XX столетия:

а) «Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной педагогики (имеющая хождение и за рубежом) – развивающее обучение. Возникнув на ниве школьного образования, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Известны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения ими навыками ходьбы. Если это не более чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания – явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависят от выяснения вопроса о том, что первично – научение или созревание (Т. Байер). На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем её на достаточно высоком уровне. Однако при устранении воспитательного воздействия достигнутый эффект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития неготовых органов и систем наносит ущерб растущему организму».

«Результатами насильственной политики воспитания и обучения в периоде детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний; активизации роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развития сопредельных, приводящая к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б. А. Никитюк, 1994);

б) «Соматопсихическая целостность индивида и личности человека – живая система, элементы которой сбалансированы, связаны друг с другом не очень жесткими связями, что позволяет им претерпевать приспособительные изменения, однако лишь в определенных пределах. Адаптация к условиям природного и социального окружения достигается при экономии физических сил и энергетических затрат, синхронно и гармонично на разных уровнях соматопсихической целостности. При этом социальные механизмы адаптации приоритетны над биологическими... Требование экономизации рациональных адаптивных

изменений выполняется при замедленном их протекании в условиях постепенного наращивания интенсивности внешнего воздействия» (В. А. Никитюк, В. В. Кузин, 1995);

в) «Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л. П. Матвеев, 1969);

г) «Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984);

д) «Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» («Учение о тренировке», 1971).

К сожалению, период, когда всеобъемлющим требованием в СССР была сдача норм комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), прошел давно. Уже с 60-х годов началась необузданная гонка за США по всем военным, экономическим и социальным аспектам, могущим свидетельствовать о преимуществе социально-экономической системы.

В ход пошел обман мирового общественного мнения. Необходимо было доказать преимущество нашего социально-экономического строя, показателем чего в особенности являлись спортивные достижения. Ранее доминировавшее требование к организации всеобъемлющего физкультурно-спортивного движения было заменено системой уменьшения расходов на массовый спорт и переливанием средств на спорт высших достижений.

Мы пришли к «патовой» ситуации, когда есть чем «кормить» чемпионов, но неизвестно, откуда они должны брать, в то время как известно, что массовый спорт является базисом высших спортивных достижений. Высшие спортивные достижения не должны быть самоцелью общества. Они должны только свидетельствовать о полном экономическом и социальном благополучии в стране. Спад наших результатов на мировой спортивной арене свидетельствует не только об уменьшении энергетически одаренных людей из бывших южных республик. Главной причиной его является исчезновение массового спорта. Кроме этого, значительное разрушающее воздействие на результаты оказывает «детская болезнь левизны» в российском спорте (когда-то В. И. Ленин написал статью с подобным заголовком, в которой критиковалась тенденция российских большевиков получить результат любыми методами, но «сейчас и полностью»).

Можно как-то оправдать тренеров по нашим традиционным единоборствам (виды спортивной борьбы и бокс), но удивительно, что многие российские тренеры по восточным единоборствам, преклоняясь перед восточной системой, не выполняют ее основного принципа – щадящих режимов подготовки, безнаказанно бросают чужих детей с 6-летнего возраста на соревнования в режиме противоборства, разрушая их физическое здоровье и психику.

Насмотревшись фильмов о китайских занятиях ушу, где демонстрируются методы развития воли у монахов путем самоистязания, наши экзальтированные тренеры, не испытав этого на себе, переносят подобную «методику» не на своих детей (а некоторые – и на своих, даже теряя их по этой причине), о пагубности чего уже говорилось выше.

К великому сожалению, в нашей школе среди детей и так в среднем по возрастам только 15% здоровых. Зачем же калечить этих оставшихся непосильными нагрузками и ранним выставлением на поединки с жестким контактом?

По данным результатов опроса детей, прошедших через раннее соревновательное единоборство, большая часть из них в спорт не возвращается, а по данным опроса учителей,

эти дети (уже подростки) впоследствии склонны к приему различных транквилизаторов, поскольку их адаптивные физиологические и психологические системы оказались надломленными.

Налицо абсолютная безграмотность родителей, позволяющих выпускать их ребенка на соревнования по единоборствам с 7 лет. Ими в данном случае движет чувство собственного достоинства за чемпионство своего «чада». Инстинкт самовыражения работает против их ребенка.

Тренер, имеющий физкультурное образование, должен не допускать такого положения и всеми способами удерживать хвастливых родителей от форсирования спортивных результатов.

Только организация подготовки со скрупулезным соблюдением педагогических принципов обучения (постепенность, доступность и т. д.), уважение личности и здоровья каждого ученика позволят сохранить коллектив.

А. Н. Бернштейн охарактеризовал принципы жизни «Великим конкурсом», однако следует к нему добавить еще и слово «беспощадный».

Действительно, все живое пытается не только выжить, но и оставить после себя потомство. Для обеспечения первой задачи надо найти пищу. В этом процессе даже растения вступают в жестокую конкуренцию, что же касается животных, то среди них конкуренция проявляется еще в более жестоких формах. Если хищники от природы для своего насыщения должны лишать жизни травоядных, то, как оказалось, внутривидовая конкуренция оказывается более жестокой.

В программе каждого живого существа заложены глубинные инстинкты, которые обеспечивают индивидууму реализацию биологической программы развития и угасания.

Например, в молодости наиболее ярко проявляется макроинстинкт борьбы за полового партнера. У мужчин это потребность в соперничестве, которая обеспечивается инстинктом агрессии самоутверждением, а у женщин – потребность в привлечении внимания, которая обеспечивается инстинктом самовыражения. Инстинкты эти глубинные (темные), и бороться против их проявления бессмысленно.

Эти краткие биологические сведения приведены с той целью, чтобы аргументировать невозможность прямой борьбы с их проявлениями.

Как говорится у А. С. Пушкина: «Проснулись неясные желанья...», которые субъект толком и объяснить-то не может, а действует спонтанно, на уровне логически не аргументированных эмоций.

Легче, как уже говорилось ранее, не запретить, а направить избыточную адаптационную энергию в безопасное для общества русло. Таким путем является соревновательная деятельность, которая точно копирует законы внутривидовой конкуренции.

Именно соревновательная деятельность, облаченная в правила соревнований, позволяет реализовывать (утолять) неосознанную потребность в силовом конфликте в цивилизованных рамках с исключением последующих «разборок».

Ребенку свойственны биологические инстинкты в обнаженном виде, поскольку у них еще не созрели произвольное внимание и произвольное торможение. Каждый из них в значительной мере в своей учебно-познавательной деятельности ориентирован на результаты предстоящих соревнований. Причем эти соревнования должны проводиться достаточно часто и обязательно с аттестацией и награждениями.

Вышесказанное не означает, что должны часто проводиться соревнования на даянге с полным контактом. Можно придумать массу состязаний со щадящими сенсомоторными и психомоторными режимами.



Однако в силу неотъемлемого для этого возраста высокого уровня неаргументированных притязаний (при низком уровне возможностей) дети болезненно реагируют на проигрыш и на последние места. Именно эти факторы являются причиной массового отсева среди детей.

Для снижения этого негативного фактора необходимо организовывать для них соревнования в виде демонстрации приемов борьбы на оценку так, как это проводится в соревнованиях по гимнастике. Причем целесообразно при этом делить детей на группы акселератов и ретардантов, чтобы у детей, задержавшихся в соматическом развитии, не формировалось негативное ощущение неполноценности.

#### **18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей**

Как уже говорилось выше, в настоящее время значительное число детей в связи со все ухудшающейся экологической обстановкой (воздух, вода, питание), в связи с курением будущих матерей, в связи с пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки относятся к группе больных. По данным медицинских обследований, только 15% детей 5–7-х классов можно считать практически здоровыми. Если учитывать еще и наличие в секции детей с различным уровнем соматической зрелости, то перед тренером, кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовки.

Для того чтобы не ранить души детей, чтобы дать всем возможность не быть социально униженным (иначе дети уходят из секций), необходимо организовывать тестирование физических качеств в индивидуальном порядке.

Всем детям объявляются перечень тестовых требований и сроки их сдачи. Каждый в течение трех месяцев может на любой тренировке пройти тестирование.

Во время выполнения всей группой какого-либо группового задания делается объявление: «Кто желает сдать норматив по физической подготовленности?»

После проведения индивидуального тестирования совместно с учащимся устанавливается ориентировочный срок следующего тестирования с прогнозом на определенное увеличение показателей.

Сдача нормативов по физической подготовке не должна проводиться перед всем коллективом.

**И в заключение.** Очень важно следить за соблюдением в группе взаимного уважения. Без окриков, за счет разъяснения этических норм пресекать любые попытки детей насмехаться друг над другом по любому поводу и тем более попытки насилия над более слабыми. Следует учитывать тот факт, что дети рождаются маленькими животными со всеми присущими животным инстинктами и становятся людьми только за счет воспитания. В условиях ранней специализации эта роль воспитателя ложится на тренера.

#### **Контрольные вопросы**

1. Мотивирующие принципы квалификации деятельности тхэквондистов.
2. Вопросы рекламы тхэквондо для набора в секции начальной подготовки.
3. Мероприятия по сохранению контингента учащихся при различии мотивов и необходимых стимулов.
4. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок.

5. Щадящее стимулирование роста физических качеств детей.

## Оборудование зала

Под зал тхэквондо отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (регулярно протирать влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

Последние данные об эксплуатации спортивного оборудования свидетельствуют о том, что для соблюдения срока амортизации даянга его необходимо размещать на помосте, обеспечивающем вентиляцию воздуха под матами.

Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверху и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;
- кладовки для хранения инвентаря;
  - подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;
  - аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению.

**Даянг.** Для занятий тхэквондо даянг должен иметь размеры 12 × 12 м. Собирают даянг из отдельных матов толщиной не менее 2,5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки даянг можно укрепить деревянной рамой из небольших брусков. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять тхэквондистов от травм и ушибов, вокруг даянга (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 2,5 см (но не толще самого даянга). Вокруг даянга и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

На даянге должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается раскладкой красных секций, внешняя зона красных секций должна быть 10 × 10).

Две противоположные стороны даянга по продольной оси зала должны иметь метку расположения тхэквондистов перед началом и в конце боя. Одна отмечается красной полосой, другая – синей.

## Инвентарь

В типовом зале тхэквондо следует иметь 5–6 мешков различной формы и веса. Так, по мешку-«гиганту» могут одновременно наносить удары 3–4 тхэквондиста. Такой мешок не

должен быть твердым, его диаметр – 1,5 м, а высота – до 1,8 м.

На внутренний металлический стержень конусообразного и цилиндрического мешков ТУ 6233-63 надеваются мягкие эластичные шайбы.

В тренировках используется также пневмогидравлический мешок ТУ 3040-65, состоящий из прочной резиновой камеры цилиндрической формы, чехла и оболочки такой же формы, которая наливается водой. Он удобен для нанесения сильных ударов во всех периодах подготовки и особенно перед соревнованиями. Применяется также шарообразный мешок.

Также в достаточном количестве должны быть защитные протекторы, шлемы, лапы и подушки.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне даянга (кроссы, игры, силовая подготовка) тхэквондисты носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Большие физические нагрузки в спорте требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу тхэквондо могут примыкать игровой зал, спортивные площадки на открытом воздухе, бассейн, зал общей физической подготовки и др.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, чтобы занимающиеся разных учебных групп раздевались отдельно.

При организации занятий тхэквондо необходимо помнить, что спортивный клуб для занимающихся является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени. Поэтому в комплекс помещений, кроме спортивного зала, должно входить фойе, где есть удобная мебель, телевизор, радио, свежие газеты и журналы.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

## Глава 20. Научные исследования в тхэквондо

Проблемы повышения эффективности физической культуры в деле обеспечения полноценного физического развития людей и длительного поддержания их функциональных возможностей в первую очередь требуют проведения исследования возможностей тхэквондо в этой области, поскольку его социальная значимость привлекает значительные массы людей различного возраста.

В настоящее время в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретают работа со способными спортсменами и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности тхэквондиста.

Однако социальные и экологические изменения в жизни общества выдвинули проблему использования тхэквондо в качестве рекреационного средства физической культуры, что требует серьезных исследований и в области обеспечения массовости в таком, казалось бы, тяжелом занятии.

Известно также, что некоторые средства и методы обучения и совершенствования различных сторон подготовки тхэквондиста могут стать и тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их толкования и использования. Научный поиск в решении данных вопросов является основным. Причем ценность научного подхода состоит в способности заглянуть в перспективу.

В данной главе даются общие положения подготовки и проведения исследований в тхэквондо, а также приводится краткое описание основных методов исследования, применяемых в разработке проблем, тем и задач научных исследований.

В понятие «исследовательская работа» входит обобщение методических, научно-методических, научно-исследовательских работ.

Понятие «методическая работа» отражает специфику работ, связанных с обобщением опыта или известных методических и научных разработок, и не требует специально организованного исследования.

При выполнении методической работы специалист должен, прежде всего, хорошо знать практику тхэквондо, хорошо разбираться в том вопросе, который предполагается осветить, знать соответствующую литературу, а также то, как относятся к данной проблеме другие специалисты-практики.

В методической работе в основном излагаются уже известные положения методики обучения, тренировки и организации. Методическая работа не требует строгой научной организации исследования, научного обоснования результатов исследования, но опирается на эти данные. В качестве примера можно привести разработку программ для ДЮСШ, СДЮШОР и т. д., подготовку и написание некоторых рекомендаций, методических писем, пособий, учебников.

Научно-методическая работа характеризуется, прежде всего, наличием элементов новизны, четкостью постановки задач, научной обоснованностью рекомендаций, предлагаемых после выполнения эксперимента, а также научно-практическими обобщениями непосредственной деятельности тхэквондистов в условиях обучения, тренировки и соревнований.

К научно-методическим работам могут быть отнесены курсовые и дипломные работы студентов, научные отчеты комплексных научных групп и т. п.

Каждый студент обязан продемонстрировать свою способность к ведению научных

исследований, что подтверждается обязательным исполнением дипломной работы, длящейся 3 года.

### **Выполнение дипломной работы**

Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, выдвижение рабочей гипотезы, выбор методов исследования, разработку программы, собственное исследование (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений.

Классическими примерами исследовательской работы являются диссертационные работы, научные отчеты сотрудников института и пр.

### **Подготовка к исследованию**

Для выполнения научной работы необходимо разработать методику исследования, то есть определить тему, ее конкретные задачи, наметить ход (этапы) работы и методы исследования как способы получения конкретных научных данных.

### **Выбор темы, постановка задач исследования**

Выбор темы знаменует собой начало работы и вытекает непосредственно из необходимости изучения всестороннего процесса воспитания и подготовки спортсмена. Тема должна отвечать современным требованиям науки (спортивной педагогики, психологии, физиологии и др.) и быть актуальной.

В настоящее время в тхэквондо особенно актуальны вопросы:

- моделирования спортивных характеристик (техничко-тактических и функциональных);
- целесообразности и разновидности отбора;
- обеспечения скорости и надежности освоения техники;
- формирования оптимального технико-тактического арсенала;
- тренировки тхэквондистов на разных этапах их подготовки;
- повышения эффективности обучения в условиях ранней специализации;
- оптимизации тренировочных нагрузок в свете индивидуализации биологических ритмов.

Естественно, что тематика научных исследований должна отражать эти важные проблемы.

Требования, предъявляемые в современном тхэквондо к отдельным сторонам мастерства и к организму спортсменов, могут быть объединены в одну проблему: «Управление подготовкой тхэквондиста». Тема исследований конкретизируется кругом задач. При постановке оптимального количества задач необходимо определить взаимную связь.

Знание предмета исследования позволяет сформулировать рабочую гипотезу, то есть дать научно обоснованные предположения о решении конкретной проблемы, о возможных результатах изучаемого явления и т. д.

Рабочая гипотеза не должна быть догматическим руководством к действию, заставляя рассматривать получаемые в процессе работы данные через призму не подтвержденных экспериментом предположений.

После того как исследователь выдвинул рабочую гипотезу, он намечает план научной работы, который должен включать в себя все основные вопросы исследования, в том числе методы исследования, программу реализации работы и необходимое материальное обеспечение.

## **Методы исследования**

Для решения задач теории и методики обучения и тренировки тхэквондиста наиболее эффективными можно считать следующие методы исследования (по порядку проведения):

1. Анализ источников специальной литературы.
2. Анализ секционной, руководящей и соревновательной документации.
3. Опрос специалистов (тренеров и тхэквондистов высокой квалификации).
4. Социологический опрос (некомпетентных в единоборствах лиц).
5. Педагогические наблюдения с использованием методики символической регистрации технических действий (или видеозаписи) с последующей статистической обработкой полученных данных.
6. Метод контрольных испытаний (физической и технической подготовленности).
7. Лабораторные эксперименты с использованием:
  - цифровой синхронизированной двух- и трехплоскостной видеосъемки;
  - тензодинамометрии с использованием тензоплатформ и тензостелек;
  - регистрации гемодинамики по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению;
  - химического анализа состава крови, лимфы, пота, мочи;
  - психологических методов прогнозирования и контроля.
8. Модельные эксперименты (путем апробации технических действий в условно-контактном режиме).
9. Естественный (педагогический эксперимент по проверке эффективности предлагаемой методики).

Выбор методов исследования определяется, прежде всего, конкретными задачами работы и целесообразностью решения темы в целом.

**Анализ источников специальной литературы** позволяет выбрать тему и методы исследования, сопоставить практическую и научную ценность выводов и рекомендаций, иметь глубокую осведомленность и современное представление об изучаемой теме.

Практически обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы позволяет исследователю не «ломиться в открытую дверь», понять, что есть, чего нет, в чем противоречие и проблема. Эти данные выводятся совместно с анализом секционной и соревновательной документации, с опросом специалистов, социологическим опросом и данными педагогических наблюдений. Кроме того, качеством и представительностью ссылок на литературу автор показывает глубину своей эрудиции, а представлением комплексного материала – актуальность предпринимаемого исследования.

**Анализ документации** необходим для выявления:

- влияния установок сверху на формирование программы и методов обучения и т. д.;
- степени текучести учащихся в сфере СДЮШОР или в школьных секциях;
- качества и представительства от различных регионов участников соревнований различных масштабов и т. д.

**Социологический опрос** необходим, когда следует знать мнение общественности, мнение учащихся о степени эффективности и восприятия тех методов, с помощью которых пытаются воздействовать на них педагоги.

**Педагогические наблюдения** отличаются от обычного просмотра тренировочных занятий и соревнований. Наблюдатель-педагог имеет дело с конкретным объектом, он пользуется специально разработанными схемами, ведет протоколы, делает определенные записи с учетом конкретно решаемых задач.

Прежде чем проводить педагогические наблюдения, необходимо определить задачи

наблюдения, объект наблюдения, способ фиксации (схема, протокол, стенограмма), метод обработки, дополнительные факты, позволяющие углубиться в решение данной задачи. Для большей объективности наблюдение изучаемого явления проводится несколькими исследователями.

Для проведения наблюдений за технико-тактическими действиями в условиях соревнований с помощью символической регистрации используются символы, методика их фиксирования и дальнейшей математической обработки, описанной в главе «Педагогический контроль».

Для проведения наблюдений за выполнением планируемой нагрузки в недельном цикле используется схема планирования, регистрации и обработки полученных данных. Для подсчета нагрузки, выполняемой за тренировочное занятие, чистое время конкретной работы умножается на баллы интенсивности, с которой выполнялась эта работа. Интенсивность определяется по частоте сердечных сокращений.

### **Лабораторный эксперимент**

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией, значительной условностью, необходимыми для изоляции испытуемых от влияния факторов окружающей среды. В основном лабораторный эксперимент применяется для выявления глубоких физиологических механизмов, лежащих в основе какого-либо процесса. Например, тхэквондисты выполняют стандартную интенсивную работу, после которой изучаются энергозатраты, реакция сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, восстановительные процессы и т. д.

Это исследование дает возможность изучать функциональное состояние различных систем организма тхэквондиста и изменение их состояний под воздействием нагрузок различного объема и различной интенсивности. Лабораторный эксперимент требует тщательного соблюдения всех условий его проведения.

Для исследования параметров исполнения технических действий используются инструментальные методики исследований (кино-, видео- и фотосъемка, тензометрия, динамометрия и т. д.) В тхэквондо методы регистрации, например, техники, применяются не только во время соревнований, но и в лабораторных условиях. Это дает возможность раскрыть общие закономерности в структуре конкретного атакующего действия и выявить индивидуальную направленность технического мастерства тхэквондиста.

Тензометрические методы регистрации применяются для качественной и количественной оценки основных технических приемов тхэквондо. Для графической регистрации опорных и ударных реакций при выполнении технических действий используются специальные горизонтальные и вертикальные платформы, основание которых крепится на элементы, воспринимающие механическую деформацию от перемещений тхэквондиста по платформе или от ударов по вертикальной платформе. На эти элементы наклеены электрические тензометры-датчики, преобразующие механическую деформацию в электрические сигналы. На каждом элементе расположено два или четыре тензометра, электрическое соединение которых осуществляется по полумостовой (2 датчика) или мостовой (4 датчика) схеме. Электрические сигналы с тензодатчиков поступают на вход тензоусилителя, который осуществляет усиление поступающих сигналов по току и напряжению. Усиленные тензостанцией электрические сигналы поступают на компьютер и иллюстрируются на мониторе с последующей расшифровкой на принтере.

Можно получать тензометрическую информацию с помощью тензометрических стелек из полимерной резины, что позволяет регистрировать перераспределение веса тела на



различных частях стопы (носок или пятка, наружный или внутренний край стопы) в момент удара или маневра.

**Лабораторный эксперимент** может преследовать цель выявления реакции организма на различного рода функциональные нагрузки.

При этом в качестве инструментария могут использоваться:

- регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- измерение артериального давления;
- химический анализ крови и продуктов выделения (мочи, пота, дыхания);
- методика психологических исследований (опросники, рефлексометры) и т. п.

### **Модельный эксперимент**

Модель – это воспроизведение явления в определенных, искусственно созданных условиях. В модельном опыте можно повторить анализируемое явление необходимое число раз. Оно может воспроизводиться в упрощенной, но более точной форме.

Модельный эксперимент характеризуется большей приближенностью к реальным действиям. В нем имеется возможность одновременно использовать большой комплекс методов исследования (включая и инструментальные) и тем самым с большой точностью и детализацией раскрыть обнаруженную закономерность. Существенными признаками модели являются наглядность, известное отвлечение, элемент научной и творческой фантазии, использование аналогии с практической действительностью. В ходе применения модели в экспериментальной работе шлифуются ее отдельные стороны. В первоначальный вариант опыта вносятся коррективы. Вариант как бы превращается в модель второго, третьего и т. д. порядка. В конечном итоге варианты модельных исследований могут служить методом тренировки, локально воздействующим на ту или иную сторону подготовки спортсмена.

С помощью модельного эксперимента, например, можно в искусственно создаваемых условиях установить перечень оптимальных технических действий при изменении определенных кинематических, статических и динамических ситуаций.

В ходе модельного эксперимента регистрируется количество удачных действий (включая их балльную оценку). Причем количество этих действий должно обеспечивать статистическую надежность.

После этого следуют окончательное оформление инновационного предложения и его проверка за счет естественного эксперимента.

### **Естественный педагогический эксперимент**

Естественный эксперимент проводится, когда исследователю необходимо проверить объективность результатов своих предварительных исследований и своей рабочей гипотезы в реальном учебном процессе. Естественный педагогический эксперимент является завершающим экспериментальным обоснованием выдвинутой гипотезы. Простейшим примером естественного эксперимента можно считать занятие по тхэквондо, в котором преподаватели исследуют воздействие на организм занимающихся нового комплекса средств и методов тренировки, параллельно включив его в комплекс упражнений привычной программы.

Оптимальной формой педагогического эксперимента является организация двух групп: контрольной (занимающейся по стандартной программе) и экспериментальной (с включением разработанных новаций).

### **Обработка результатов исследования**

Один из важнейших разделов научно-исследовательской работы – обработка полученных результатов. От глубины анализа фактического материала исследования зависит эффективность выводов и предложений.

При решении крупных проблем, таких, например, как управление тренировочным процессом тхэквондиста, пользуются качественным анализом с использованием методологии системного подхода. В данном случае в анализе используют такие положения системного подхода, как, например, определение функциональных, генетических и других связей между подсистемами модели спортсменов в исходном и конечном состоянии, программы тренировки и системы контроля.

Несмотря на огромное значение качественного анализа при изучении различных явлений, выявление объективных закономерностей во многом зависит и от применения количественного анализа. В науке широко используются статистические методы обработки числовых данных. Однако некоторые педагогические задачи исследования, например, изучение активности поведения тхэквондиста в бою, эффективности атакующих и защитных действий, разнообразия технических действий в соревнованиях, могут быть решены простыми арифметическими вычислениями.

Например, количественный показатель эффективности технических действий (КОПЭ) определяется с помощью формулы:

$$\text{КОПЭ} = n / m,$$

где  $n$  – количество оцененных атакующих действий,

$m$  – количество всех реальных атак

Для изучения электрической активности (ЭА) ведущих мышц при выполнении приема определяют уровень ЭА основных мышечных групп в стандартном положении, а затем – при выполнении приема с применением защит противника. Разность позволит определить ведущие мышечные группы при выполнении того или иного приема и уровень их активности по сравнению со стандартным положением. Но если исследуемый процесс рассматривается как вероятностный, который описывается величинами, подверженными неконтролируемому рассеиванию, и возникает необходимость изучения средних значений признаков, пользуются методами математической статистики. Так, средняя арифметическая величина позволяет обобщить количественные значения однородных признаков, среднеквадратичное отклонение позволяет характеризовать степень рассеивания значений изучаемых признаков относительно их средних величин.

Для обработки результатов исследования в тхэквондо можно использовать, например, следующие статистические параметры: среднюю арифметическую величину ( $M$ ); среднеквадратическое отклонение ( $\pm\sigma$ ); среднюю ошибку среднего арифметического ( $\pm m$ ); среднюю ошибку разности ( $t$ ).

Описание этих стандартно используемых во всех педагогических исследованиях операций описано в любом учебнике по математической статистике.

### **Литературно-графическое оформление работы**

Оформление дипломной работы (результатов исследования) должно подчиняться единым требованиям, важнейшими из которых являются наглядность и доступность работы для читателя.

### **Структура выпускной квалификационной работы**

1. Титульный лист.

2. Введение, состоящее из разделов:

- актуальность (состояние вопроса, противоречие, проблема);
- цель исследования;
- рабочая гипотеза;
- задачи исследования;
- научная новизна;
- практическая значимость;
- структура и объем работы.

3. 1-я глава – развернутое содержание результатов анализа специальной литературы, опроса специалистов, педагогических наблюдений с резюме о необходимости настоящего исследования.

4. 2-я глава – методы и организация исследования с описанием всех использованных методов.

5. 3-я глава – содержание и результаты лабораторного, модельного и естественного педагогического экспериментов.

6. Выводы и практические рекомендации.

7. Список использованной литературы.

8. Приложение.

9. Акт внедрения.

## **Контрольные вопросы**

1. Цель студенческой научно-исследовательской работы.

2. Актуальные направления научных исследований в тхэквондо.

3. Порядок работы с литературными источниками.

4. Задачи и содержание работы при опросе специалистов.

5. Задачи и содержание работы при социологическом опросе.

6. Задачи и содержание работы с секционной документацией.

7. Задачи и содержание работы с соревновательной документацией.

8. Обоснование противоречий и проблемы.

9. Формирование цели и задач исследования.

10. Формирование рабочей гипотезы.

11. Составление плана формирующего эксперимента.

12. Методы инструментального исследования движений спортсмена.

13. Методы инструментального исследования сенсомоторных функций.

14. Методы инструментального исследования вегетативных функций.

15. Методы модельных экспериментов.

16. Методика проведения естественного педагогического эксперимента.

17. Использование математической статистики при оценке технико-тактической деятельности.

18. Использование математической статистики при оценке сенсомоторных функций.

19. Использование математической статистики при оценке вегетативных функций.

20. Использование математической статистики при оценке данных социологического опроса.

## Глава 21. Особенности деятельности преподавателей-тренеров по тхэквондо

Руководящая роль в процессе обучения принадлежит тренеру-преподавателю. Это проявляется в руководстве обучением (планирование, организация и контроль), руководстве в процессе обучения (управление и оптимизация процесса обучения) и руководстве через обучение (формирование личности обучаемых).

Эффективность процесса обучения зависит во многом от условий его организации. Выделяют две группы условий: социально-педагогические и психолого-дидактические.

**К первой группе** относят: наличие квалифицированного, творчески работающего преподавателя; наличие сплоченного, дружного коллектива учащихся; наличие материально-технических условий (учебно-методических пособий, технических средств обучения и т. п.); наличие благоприятного психологического климата, хороших отношений между обучаемыми и преподавателями, основанных на взаимном уважении, на любви педагога к детям; соблюдение правил гигиены и режима занятий и отдыха.

**Ко второй группе** можно отнести: высокий уровень обученности занимающихся, соответствующий данному этапу обучения; наличие достаточного уровня сформированности мотивов учения и будущей профессиональной деятельности, обеспечивающей интерес обучаемых к самостоятельной учебно-познавательной деятельности под руководством преподавателя; соблюдение дидактических принципов и правил организации учебно-воспитательного процесса; применение активных форм и методов обучения.

*Деятельность тренера как педагогическая система.* Деятельность тренера осуществляется в рамках определенной педагогической системы, в которой выделяют структурные и функциональные компоненты.

*Структурные компоненты:* цель; содержание (учебная и научная информация как предмет усвоения); средства, методы и формы педагогических воздействий (педагогической коммуникации); объект (преподаватель, тренер) и субъект (учащийся, спортсмен, класс, команда и т. д.) педагогических воздействий.

*Функциональные компоненты* включают в себя действия, направленные на решение разнообразных задач, возникающих в тренировочном процессе. Выделяют гностический, проектировочный, коммуникативный, организаторский и двигательный компоненты.

*Гностический компонент* включает действия, направленные на получение и накопление знаний о структурных компонентах системы спортивной тренировки:

- цели спортивной тренировки тхэквондистов на разных этапах спортивного мастерства;
- система знаний в области теории и методики тренировки тхэквондистов;
- средства достижения поставленных целей;
- объекты деятельности (боец, группа в целом), их состояние, развитие;
- все изменения, происходящие с ними, закономерности адаптации организма бойца к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- функции деятельности тренера и способы управления тренировочным процессом.

Гностические функции тренера включают в себя также умение получать новые знания на основе постоянного самообразования, повышения профессионального и культурного уровня, изучения, анализа и обобщения научных фактов и накопленного собственного опыта подготовки тхэквондистов, а также опыта других тренеров. Особенно важным в этом плане

представляется умение перестраивать свою деятельность на основе новых знаний.

*Проектировочный компонент* включает действия, связанные с планированием тренировочного процесса (перспективным, текущим, оперативным) и разработкой тренировочных программ для разного контингента занимающихся.

Преподаватель должен уметь:

- проводить отбор и определять спортивную ориентацию с целью выявления исходного уровня занимающихся для рационального комплектования учебных групп;
- прогнозировать изменения в состоянии объекта педагогических воздействий;
- определять цели тренировочного процесса и промежуточные задачи для разных этапов тренировки;
- определять программно-нормативные основы планов.

*Конструктивный компонент.* Преподаватель должен уметь:

- отбирать и программировать содержание учебного материала на отдельных тренировочных занятиях;
- разрабатывать учебные задачи по воспитанию, образованию и обучению тхэквондистов;
- проектировать качества, которые необходимо воспитывать у тхэквондистов;
- методически разрабатывать отдельные направления деятельности спортивного коллектива в учебное и вне учебное время;
- программировать деятельность – свою и учащихся – на учебных занятиях и в процессе проведения воспитательных мероприятий;
- формировать у тхэквондистов систему специальных умений и навыков, разно сторонней физической и психологической подготовки.

*Коммуникативный компонент* включает действия, связанные с установлением взаимоотношений:

- со спортивным коллективом, в коллективе, с каждым членом коллектива;
- с администрацией спортивной школы, родителями, спонсорами;
- с другими спортивными коллективами и организациями.

Коммуникативные умения выражают стремление тренера быть требовательным, но справедливым, учитывать психологию личности тхэквондиста, формировать у воспитанников устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

*Организаторский компонент.* Преподаватель должен уметь:

- организовать деятельность спортивного коллектива с участием в ней каждого спортсмена для успешного решения поставленных целей и достижения необходимого результата;
- создавать и развивать в коллективе традиции;
- формировать у учащихся организаторские умения;
- обучать воспитанников руководить командой, обеспечивать взаимодействие в коллективе;
- сочетать в работе учет, контроль, системы наказания и поощрения.

*Двигательный компонент.* Преподаватель должен:

- квалифицированно владеть техникой физических упражнений избранного и вспомогательных видов спорта;
- владеть приемами страховки и само страховки;
- рационально выбирать методы, формы проведения занятий, свое место в зале;
- владеть способами организации перемещений учеников в зале, на площадке;

- уметь отремонтировать и изготовить простейший спортивный инвентарь.

Наиболее существенными *дидактическими* умениями являются следующие (И. П. Соколова, 1979):

- 1) видеть ошибку;
- 2) видеть причину ошибки;
- 3) кратко и доходчиво объяснить упражнение;
- 4) выбрать место для наблюдения;
- 5) анализировать технику выполненного упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
- 6) подбирать упражнения с переходом от простых к сложным, от легких к более трудным;
- 7) определить логическую последовательность упражнения;
- 8) подобрать имитационные упражнения;
- 9) выделить основные элементы техники;
- 10) предвидеть возможные затруднения в овладении техникой движения;
- 11) подобрать систему разнообразных упражнений для развития специальных физических качеств.

Менее существенными являются умения:

- 1) заставить выполнить задание;
- 2) образно сравнить изучаемое упражнение;
- 3) создать ассоциации с имеющимся двигательным опытом;
- 4) оказать практическую помощь ученику (вовремя подтолкнуть, поддержать, наклонить и т. д.);
- 5) выполнить правильно упражнение;
- 6) разделить упражнения на составные элементы;
- 7) показать упражнение в целом с различной скоростью и акцентом на узловыe части и элементы;
- 8) показать упражнение по частям и элементам.

Деятельность педагога во многом определяется уровнем подготовленности занимающихся, с которыми он работает, и характером учебного процесса.

В работе с новичками и со спортсменами массовых разрядов важны практически все приведенные выше умения, степень выраженности которых характеризует мастерство тренера. При работе со спортсменами высокой квалификации возрастает значимость таких умений, как кратко и доходчиво объяснять, создавать ассоциации с уже имеющимся двигательным опытом, видеть причины возникающих ошибок в технике выполнения упражнений.

Выделяют эмпирический и теоретический компоненты профессиональной деятельности. Эмпирический компонент составляют умения и навыки стереотипных (уже имевших место) способов решения типичных задач в определенных ситуациях. Теоретический (творчески преобразующий) компонент составляют умения ориентироваться в неожиданных ситуациях, находить новые решения в необычных, нетипичных, проблемных ситуациях. Уровень профессионального мастерства тренера определяется его умением находить выход из проблемных ситуаций.

*Личностные качества и авторитет тренера.*

Преподаватель в воспитательном процессе выступает как:

- руководитель коллектива (организатор);
- учитель (теоретик и практик);

- воспитатель (психолог);

- личность, имеющая собственное мировоззрение, моральные принципы, профессиональные качества.

В структуре личности тренера выделяют четыре подструктуры.

Нравственные качества личности педагога, определяющие мотивационную направленность его деятельности:

- устойчивое желание и стремление передавать профессиональный опыт спортивной деятельности;

- увлеченность профессией, самоотверженность в труде, ответственное и творческое отношение к делу, поддержка и корректная критика учеников.

Профессиональные качества тренера:

- знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями;

- качество преподавания;

- организаторские способности;

- отношение к работе;

- соотношение требовательности, справедливости, принципиальности, объективности;

- способность организовать обучение и отдых;

- умение сохранять и создавать положительные традиции и привычки в коллективе.

Индивидуально-психологические черты личности тренера: уровень интеллекта, мотивация, установка, сила и устойчивость нервных процессов, эрудиция, ум, память, мышление, волевые качества, эмоциональность, жизнерадостность, опыт и интуиция, способность к обобщению уже встречавшихся в практике ситуаций и т. д.

Динамические свойства личности: возраст, пол, темперамент, состояние здоровья, уровень развития физических качеств и т. д.

Доминирующими качествами тренера, работающего с юными спортсменами, являются следующие (А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1981):

- умение привить любовь к избранному виду спорта;

- любовь к детям;

- стремление помочь в трудную минуту;

- полная самоотдача любимому делу, способность не жалеть свободное время;

- способность оказать помощь в становлении личности, формировании характера;

- умение осуществлять контроль за поведением учеников во внеучебное время (за успеваемостью и поведением в школе, на улице, в семье);

- способность оказать помощь в решении жизненно важных вопросов.

Выделяют три основные группы факторов, определяющие пути формирования тренерского авторитета: манера общения, манера поведения и специфические профессионально-деловые качества тренера.

### *Пути формирования авторитета тренера*

Манера общения	Манера поведения	Профессионально-деловые качества
Доброта	Веселость	Талантливость
Отзывчивость	Серьезность	Трудолюбие
Справедливость	Терпеливость	Ум
Честность	Внимательность	Сила
Сдержанность	Доброжелательность	Ловкость
Заботливость	Жизнерадостность	Выносливость
Остроумие	Привлекательность	Смелость
Искренность	Выдержка	Увлеченность
Оптимизм	Скромность	Энергичность
Требовательность		Настойчивость
Чуткость		Дисциплинированность
Строгость		Обязательность

Кроме того, тренер, который заботится о своем авторитете среди воспитанников и об его укреплении, должен неукоснительно придерживаться определенных принципов поведения.

### **Уровни педагогического мастерства тренера**

Тренеры отличаются один от другого не только спортивными достижениями своих учеников, но и теми методами, с помощью которых они достигают этих результатов. Идеального тренера («модель» тренера) характеризуют следующие ярко выраженные качества (по И. В. Жмареву): эмоциональная устойчивость, общительность, высокий уровень интеллекта, предприимчивость, стремление к творчеству, самостоятельность. Однако в реальных условиях у разных тренеров те или иные качества могут преобладать, накладывая отпечаток на характер их деятельности и определять стиль руководства спортивным коллективом или подготовкой отдельных спортсменов. Различают авторитарный, демократический и либеральный стили.

Авторитарный тип тренера характеризуется: единоначалием, нетерпимостью к возражениям и критике, категоричностью в суждениях. Такой тренер требует от спортсмена неукоснительного выполнения всех своих заданий, практически не оставляя места для инициативы и творчества учеников. Опорой подобного стиля руководства служит не личный авторитет тренера, а его должностные права. Причинами проявления авторитарного руководства являются: особенности темперамента тренера, недостатки воспитания, а также отсутствие должного контроля и требовательности со стороны руководства.

Демократический тип тренера характеризуется: наличием коллективного мышления и обсуждения проблем и задач, стоящих перед спортивным коллективом; наличием творческой обстановки в коллективе. В таком коллективе тренер четко ставит перед спортсменами основные цели, определяет задачи и указывает основные пути их решения, предоставляя спортсменам возможность для поиска, инициативы, эксперимента. Основой демократического стиля руководства служат высокий личный авторитет тренера, его профессиональное мастерство и личные качества. Вместе с тем подобный стиль руководства возможен только в таком спортивном коллективе, который характеризуется определенным уровнем социальной и теоретической зрелости. В этом случае спортивный коллектив, воспитанный на демократических принципах руководства, отличается сплоченностью,



высокой дисциплиной, сознательностью и готов решать самые сложные задачи и добиваться высоких спортивных достижений.

Либеральный стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в тренировочный процесс и решением им в основном организационных вопросов. Базой для такого стиля руководства может служить, с одной стороны, достаточно высокий уровень подготовленности тренера, его компетентность в вопросах методики спортивной тренировки, а с другой – неспособность тренера (по различным причинам) выйти на уровень достигнутого руководства, несоответствие его подготовки требованиям времени.

Эффективность деятельности тренера зависит не только от стиля руководства спортивным коллективом, но и других факторов, которые можно разделить на: объективные (экономические, социальные, научные, организационные) и субъективные (личностные – базовые, ситуативные – процессуальные), имеющие наибольшее значение для оценки тренерского мастерства.

## **Контрольные вопросы**

1. Охарактеризовать признаки социально-педагогических условий, влияющих на эффективность процесса обучения.
2. Охарактеризовать признаки психолого-дидактических условий, влияющих на качество учебно-тренировочной работы.
3. Состав гностических функций тренера.
4. Состав проектировочных функций тренера.
5. Состав коммуникативных функций тренера.
6. Организаторские функции тренера.
7. Конструктивные функции тренера.
8. Двигательный компонент в деятельности тренера.
9. Дидактические функции тренера.
10. Нравственные качества личности педагога.
11. Профессиональные качества тренера.
12. Манера общения тренера.
13. Манера поведения тренера.
14. Профессионально-деловые качества тренера.
15. Авторитарный тип тренера.
16. Демократический тип тренера.
17. Либеральный стиль руководства.

# Библиография

1. Агаджанян Н.А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
2. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
3. Александрова Н. И., Дубова Г. Ф., Озернюк А. Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М.: 1989. – С. 37-49.
4. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо // Спорт. борьба: Ежегодник. М.: 1974.– С. 13–17.
5. Анохин П. К. Опережающее отражение действительности /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: «Наука», 1978. – С. 7–26.
6. Анохин П. К. Рефлекс цели как объект физиологического анализа / Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: «Наука», 1978. – С. 292–310.
7. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: «Наука», 1978. – С. 27–48.
8. Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7–11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК, 1996.
9. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.– М.: «Физкультура и спорт», 1988.
10. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Изд. «Физкультура, образование, наука». – 1996 – № 1. – С. 3–53.
11. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии – М.: «Физкультура и спорт», 1991.
12. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. Дис. канд. пед. наук – М.: МОГИФК, 2002.
13. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д, «Феникс», 2004.
14. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //теор. и пр. ФК. – 1997. – № 2. – С. 21–26, 39–42.
15. Воронин Ю. А. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО / Ю. А. Воронин, С. В. Магеровский, О. М. Сердюк, А. Б. Калядин, Ю. Я. Киселев, М. Т. Данилин // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГУ, 1964. – С. 61–105.
16. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995.
17. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Докт. дисс. – М., 1979.
18. Гужаловский А. А. Проблемы «критических» периодов онтогенеза в их значении для теории и практики физического воспитания //Очерки по теории физической культуры. М.: ФИС, 1984. – С. 211–224.
19. Дёмин В. А., Пилоян Р. А., Седлов В. С. Деятельностный анализ борцовского поединка // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: 1979. – С.60–65.
20. Джамгаров Т. Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных

- упражнений // В кн.: Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС. 1979. С. 34–41.
21. Дильман М. В. Большие биологические часы – М.: «Знание», 1986.
  22. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. – М.: ФИС, 1973. – С. 121–143.
  23. Жизнь животных /Под общей ред. Л. А. Зенкевича. – М.: «Просвещение», 1968, т. 1. – С. 8–14.
  24. Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: ФИС. 1986.
  25. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И. С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 60–62.
  26. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса – М.: «Наука», 1983.
  27. Клещев Н. Н. Боевая деятельность и темперамент /Клещев Н. Н., Джероян Г. О., Циргиладзе И. В., Калмыков Е. В., Овакян М. А. // Бокс: Ежегодник. М.: ФИС. 1981. – С. 27–29.
  28. Колесов А. И. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта / А. И. Колесов, В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, В. А. Орлов, И. П. Ратов // Теор. и практ. ФК, 1977, № 11. – С. 25–29.
  29. Колмановский А. А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе – М.: «Физкультура и спорт», 1963. – С. 66–75.
  30. Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. – М., 1989.
  31. Купцов А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы // Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. – М., 1980.
  32. Кутепов М. Е. Структура потребностей и интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: Автореф. Дисс. канд. пед. наук – М., 1980.
  33. Лебедев В. Н. Теоретическое и прикладное значение феномена двигательной асимметрии в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 4. – С. 28–30.
  34. Лейтес Н. С. К проблеме сенситивности периодов психического развития человека // Принципы развития в психологии. – М.: 1978. – С. 196–211.
  35. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11–16.
  36. Лях В. И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. – 1987. – № 7. – С. 28–30.
  37. Лях В. И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и пр. физ. Культ. – 1990. – № 3. – С. 15–18.
  38. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика ФК. 1996. – С. 20–26.
  39. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. – 1969. – № 4. – С. 49–53.
  40. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК – М.: ФИС, 1991.
  41. Наталов Г. Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК) – Алма-Ата: Казахский ИФК, 1976.
  42. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. // Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
  43. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий – М.: «Наука», 1976.
  44. Никитюк Б. А. Очерки теории интегральной антропологии – Москва – Майкоп, 1995.

45. Никитюк Б. А., Кузин В. В. Рациональное и иррациональное в человеке с позиций интегральной антропологии // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1995. – С. 236–238.
46. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62–65.
47. Ожегов С. И. Словарь русского языка – М.: «Советская энциклопедия», 1972.
48. Реушкин В. Биологические ритмы и возможности приспособления // «Наука и жизнь». – М., 1982. – № 9. – С. 82–85.
49. Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961. – 220 с.
50. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца – Смоленск: СГИФК, 1989.
51. Саликов А. А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД Российской федерации: Дисс. канд. пед наук – Краснодар, 1998.
52. Свинцов В. Люди и крысы // КЭМПО.– Минск, 1994. – № 5. – С. 17–22.
53. Селье Г. Стресс без дистресса – М.: «Прогресс», 1979.
54. Соколов Л. Ф., Загайнов Р. М. Соревновательные стрессфакторы в боксе // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1974. – С. 26–27.
55. Соломахин О. Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук – М., 2002.
56. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
57. Торопин Г. И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов) // Спортивная борьба: Ежегодник, 1984. – С. 41–43.
58. Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
59. Туманян Г. С. Научные основы спортивной ориентации и селекции борцов – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
60. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
61. Фролов О. П., Евстигнеев И. В. Методика оценки соревновательной деятельности в боксе // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: тезисы докладов Всесоюзной конференции. М.: ВНИИФК, 1983.– С. 12–13.
62. Харлампиев А. А. Тактика борьбы САМБО – М.: «Физкультура и спорт», 1958.
63. Чермит К. Д. Симметрия – асимметрия в спорте /К. Д. Чермит. – М.: «Физкультура и спорт», 1992.
64. Шиянов Г. П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11–13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед наук – Краснодар, 1998.
65. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, Краснодар. книжное изд., 1988.
66. Шулика Ю. А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе // Сборн. науч. трудов, посв. 25-летию Куб. Гос. Акад. ФК. – 1994. – С. 186–191.
67. Шулика Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни // М-лы научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». – Майкоп: Адыг. Гос. Унив., 1996. – С. 270–276.
68. Шустин Б. Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности

сильнейших спортсменов в различных видах спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111–112

69. Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.

70. Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: Методич. рекомендации для тренеров и врачей. – Краснодар: КубГУ, 1982.

71. Kukkiwon, Taekwondo Textbook (1989) WTF, Internationai Referee Seminar-Study Materiais (1992)

72. Chae Hong-won and 2 others (co-ed), Theory of Elite`s Sports Training (Bokyong-Munhwasa, 1992)

73. Choi Yong-ryol, Theory of Taekwondo Kyorugi (Samhak Publishihg Co., 1989)

74. Kyong M. Lee, Richtig Taekwondo (Munich: BLV, 1987)

75. Kyong M. Lee, Taekwondo (Warsaw: Alma Press, 1989)

---

<b>notes</b>
--------------



Под гомеостазом понимается относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

Схема предложена М. Г. Окрошидзе. Рисунок взят из учебника «Греко-римская борьба» (2004 г., стр. 590, рис. 10.1) (данный рисунок взят из учебника 1978 года издания, с тем чтобы наглядно была представлена трудность понимания того, как можно соблюсти физиологическую корректность при попытке адаптироваться к календарному плану спортивных соревнований в аспекте наличия индивидуальных биологических ритмов).