

фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–17.

16. Ефремов А.П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А.П. Ефремов, Е. В. Головихин, В. Воробьев, Б. Зенкин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 44–47.

17. Назин В.А. Исследование скоростно-силовой подготовки тхэквондистов различного возраста и квалификации / Владимир Анатольевич Назин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 7. – С. 68–70.

18. Павлов С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) [Текст] / С. В. Павлов, Т. В. Бондарчук, А. С. Мавлеткулова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 28–30.

19. Пакулин С. Л. Процесс формирования коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана / С. Л. Пакулин // [Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту] : Збірник наук. праць ІХ міжнародної науково-методичної конференції (27.11.2015 р., м. Харків). Вип. 9. – Х. : НАНГУ, 2015. – С. 198–202.

20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

21. Син Г.А. Историко-философская интерпретация тхэквондо : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук : 09.00.03 / Говард Анатольевич Син ; Нац. акад. наук Кырг. Респ., Ин-т философии и права. – Бишкек, 2004. – 24 с.

22. Система оценки мастерства в тхэквон-до [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.tayfun.org.ua/sistema-otsenki-masterstva-v-taekvon-do/> (дата звернення 23.01.2015 р.).

23. Арканія Р.А. Удосконалення техніки ударів ногами у таеквондо / Р.А. Арканія // [Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту] : Збірник наук. праць ІХ міжнародної науково-методичної конференції (27.11.2015 р., м. Харків). Вип. 9. – Х. : НАНГУ, 2015. – С. 19–24.

УДК 796.89

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ (ИТФ)

Барвинский С.В.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Ключевые слова: тхэквондо, ИТФ, начальная подготовка, техника

Вступление. Основная задача управления подготовкой юных тхэквондистов (ИТФ) на этапе начальной подготовки состоит в обеспечении всесторонней подготовленности занимающихся, овладении рациональной техникой упражнений, способствующих прогрессу в избранном виде спорта. Общеизвестно, что в рамках этого этапа решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и привитие интереса к занятиям спортом [9, 10, 11].

Анализ научно-методических источников. Авторы отмечают, что важная роль в воспитании дошкольников и младших школьников отводится игровой деятельности [1,2,3,4, 5,6,7]. Целевое назначение игры следует рассматривать, прежде всего, в качестве эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие физических способностей и дает возможность детям проявить

инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление [9,11]. То есть, подготовка детей должна характеризоваться разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

На этапе начальной подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 50-65%, а специальной 35-45%. Эффективность тренировки на этом этапе, по мнению авторов [9,10,11,14], во многом определяет успех дальнейшего спортивного совершенствования. В занятиях с детьми основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Необходимо широко использовать комплексы специально-подготовительных и игровых упражнений. Особое внимание уделяется тактической подготовке. По мнению авторов, целесообразно вводить в тренировочные занятия специальные тактические задания, способствующие развитию у юных спортсменов навыков выполнения элементарных тактических операций. Эффективным средством овладения спортивной техникой и тактикой является участие в соревнованиях [8,12].

Вместе с тем, недостаточный уровень интегральной подготовленности, по нашему мнению, затрудняет реализацию данного положения. При планировании соревновательной деятельности юных спортсменов следует иметь в виду, что спортивное тхэквондо (ИТФ) как вид единоборства характеризуется непосредственным контактом с соперником, ограниченностью времени выполнения двигательных действий, сложностью восприятия пространственно-временных параметров движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию, повышенным эмоциональным фоном деятельности, постоянной нацеленностью на решение различных тактических задач, спецификой ситуации, связанной с быстрым переходом от атакующих к защитным действиям и т. д. Соответственно, недостаточный уровень интегральной подготовленности может привести к поражению на соревнованиях или, что самое нежелательное — к травме.

Результаты. В последние годы наблюдается повышение интереса к занятиям различными видами единоборств, в том числе и тхэквондо (ИТФ). Вместе с тем, наблюдается заметный отток занимающихся на этапе начальной подготовки.

Традиционными причинами отсева, по мнению авторов, являются: ранняя специализация без учета возрастных особенностей в овладении сложнокоординационными действиями; тенденция переноса заданий, рассчитанных на взрослых, на начинающих спортсменов, не готовых по многим причинам усвоить и осилить координированную и энергетическую нагрузку; увлечение тренеров соревновательными упражнениями в ущерб всесторонности в формировании двигательных умений, навыков и развитии физических способностей [10].

Исходя из вышеизложенного, представляется целесообразным формирование мотивационных установок на основе игровой деятельности, так как игра может стать одной из результативных форм заинтересованного включения юных спортсменов в спортивную деятельность. В первую очередь, представляется необходимым определение структуры и содержания интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ). С этой целью был проведен анализ соревновательных упражнений. Любое из направлений в современном тхэквондо (ИТФ) включает в себя несколько разделов: формальные комплексы, техники самозащиты, методы разбивания твердых предметов и спарринг (поединок) [13].

Формальные комплексы (или «формы») - это примерно два десятка взаимосвязанных стоек, из которых выполняют блоки и удары руками и ногами по нескольким воображаемым противникам. Удары предположительно направлены в чувствительные точки тела противника, а стойки меняются в зависимости от конкретной ситуации по ходу формы (передняя, задняя, «кошачья», стойка «всадника» и др.) Вышеуказанные упражнения в тхэквондо (ИТФ) - это специальные комплексы логически связанных между собой приёмов защиты и нападения, которые выполняются в строгой последовательности. Можно сказать, что это - способы правильной хореографической реакции на различные атакующие и

защитные действия воображаемых противников. Будучи источником информации и своеобразным учебным пособием, формальные комплексы позволяют дать оценку и скорректировать технику выполнения того или иного приёма. Эти упражнения помогают развивать последовательность и связанность серийного выполнения различных приёмов, индивидуальную технику вольного боя, подвижность, лёгкость, мастерство владения телом, способствуют развитию чувства ритма. Выполнение формального комплекса можно рассматривать и как вид медитации — медитации в движении. Данный раздел тхэквондо (ИТФ) применяется обычно в так называемых группах начальной подготовки, является своего рода «школой движений». Кроме того, формальные упражнения применяются с общеразвивающей и оздоровительной целями, поскольку при их правильном выполнении получают положительную нагрузку опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Это обусловливается тем, что нагрузку легко дозировать, и упражнения сгруппированы по степени сложности.

Раздел самозащиты представляет собой группу технических приёмов, предназначенных для отражения реальных нападений. Сюда включены самые разнообразные техники: удары руками (кулаком, ребром ладони, основанием ладони, тычки пальцами, удары локтями и т. п.); удары ногами по всем уровням тела противника (верхнему, среднему, нижнему); болевые приёмы (как правило, на лучезапястный и локтевой суставы). Основной целью раздела самозащиты является подготовка спортсмена к возможной экстремальной ситуации, где ему придётся отстаивать свою жизнь и достоинство, поэтому отрабатываемые приёмы носят прикладной характер (в кратчайший промежуток времени травмировать агрессора, заставить его отказаться от нападения).

Помимо необходимых навыков самообороны, спортсмен, практикуя указанный раздел, познаёт богатый мир движений, в том числе, и из других стилей боевых искусств. Выдающиеся мастера тхэквондо (ИТФ) полагают, что занимающимся необходимо совершенствоваться в технике самозащиты не меньше, чем в спортивном спарринге. Спортсмены всех школ современного тхэквондо (ИТФ) при получении более высокой квалификационной степени демонстрируют технику самообороны.

Разбивание твёрдых предметов - раздел, который даёт возможность продемонстрировать силу и скорость удара, приобретённые на занятиях тхэквондо (ИТФ). На этапе начальной подготовки данный раздел технической подготовки не осваивается, но это обстоятельство не отменяет необходимости в создании базы для его дальнейшего освоения.

Спарринг (поединок) - наиболее сложный раздел в современном тхэквондо (ИТФ). Именно в этом разделе сконцентрированы все основные технические действия для ведения спортивного или боевого поединка, присущие именно данному виду единоборств. Как было отмечено выше, основными средствами ведения боя в тхэквондо (ИТФ) являются техника ударов ногами и руками, а также защитные действия от этих ударов. Техника ударов ногами многообразна, сложна, более травмоопасна и требует глубокого, серьёзного теоретического и практического изучения. Поэтому остановимся и рассмотрим её более пристально.

Все удары ногами наносятся по трём основным направлениям: вперёд, назад, в сторону. Относительно этих трёх направлений существуют только три основных удара: передний-прямой, задний-прямой и боковой-прямой. Эти удары называются базовыми. Остальное множество ударов, имея в своей основе любой из этих ударов, называются производными (передний-круговой, боковой-круговой, задний-круговой и т. д.). Исключение составляет удар ногой сверху вниз, который сам по себе является базовым, но не служит основой для производных ударов.

Базовые и производные удары делятся на три группы: скоростные, силовые и скоростно-силовые. Несмотря на то, что все удары отличаются по скоростно-силовым показателям, принадлежность их к той или иной группе определяется не по соотношению «быстрее-медленнее» или «сильнее-слабее». Удары, относящиеся к одной из трёх групп, выражают её технические особенности, которые коренным образом отличают эту группу от других.

Отличительной технической особенностью любой из трёх групп является чередование активности и пассивности в движениях тазом, бедром и голенью ноги, наносящей удар.

Скоростные удары. К этой группе относятся удары, в которых из фазы заряда разгибание голени ноги, наносящей удар, осуществляется при фиксированном положении её бедра. В классическом исполнении техники скоростных ударов голень ноги, наносящей удар, не фиксируется в конечной фазе.

Формула скоростных ударов - (из фазы заряда) бедро пассивно, голень активна. К скоростным ударам относятся: передний-прямой и передний-круговой. Силовые удары. К этой группе относятся удары, в которых из фазы заряда осуществляется активное разгибание бедра ноги, наносящей удар, при её пассивной голени. В классическом исполнении техники силовых ударов голень ноги, наносящей удар, фиксируется в конечной фазе. Формула силовых ударов (из фазы заряда): бедро активно, голень пассивна. К силовым ударам относятся: боковой-прямой и задний-прямой.

Скоростно-силовые удары. Это - наиболее сложные удары, объединяющие в себе принципы выполнения двух предыдущих групп. Скоростно-силовые удары выполняются преимущественно с поворотом туловища на 180°, 220°, 270°, 360° и называются - удары «с проносом». В момент нанесения удара «с проносом» без контакта нога, наносящая удар (стопа), не фиксируется в предполагаемой точке контакта, а продолжает перемещаться по заданной траектории до постановки на пол или же до принятия фазы другого удара.

К скоростно-силовым ударам относятся боковой-круговой, задний-круговой, сверху-вниз. Во время спарринговой работы нередко случается, что скоростные удары наносятся по принципу скоростно-силовых, а силовые удары - по принципу скоростных и т. д. Это не является ошибочным, если делается сознательно для решения определённой тактической задачи или продиктовано сложившейся ситуацией. Однако как бы не выглядело внешне исполнение удара в таких случаях, его основа всегда подчинена главному принципу той группы, к которой он относится.

Тхэквондо (ИТФ) отличается своими уникальными ударами ногами в прыжках. Некоторые специалисты в области единоборств считают их сложными и недостаточно эффективными, что является лишь следствием неумения исполнителей. Большинство инструкторов тхэквондо (ИТФ) на практике подтверждают эффективность прыжковых ударов вследствие их мощи и внезапности. Опытные спортсмены могут прыгать практически из любой стойки без разбега и наносить в воздухе нужное количество ударов. Практически любой удар ногой в тхэквондо (ИТФ) применяется также и в прыжковой технике. Удары ногами в прыжках являются неотъемлемой частью спарринговой техники тхэквондо (ИТФ) и для их освоения и совершенствования есть специальная методика.

Традиционно, на этапе начальной подготовки разучивают следующие технические действия: учебные стойки, боевая стойка, прямой удар кулаком, четыре базовых блока руками, прямой удар ногой, боковой удар ногой, удар ногой сверху-вниз, удар ногой назад, обратный боковой удар ногой, удар ногой назад с поворотом на 360°.

Исходя из современных представлений о закономерностях становления технической подготовленности спортсменов, можно утверждать, что владение двигательными действиями, составляющими технический арсенал тхэквондиста (ИТФ), у спортсменов этапа начальной подготовки находится на уровне двигательного умения. Данный уровень характеризуется концентрацией внимания во время выполнения двигательного действия на самом способе решения двигательной задачи, то есть на движениях, которые надо выполнить. Соответственно, наблюдается расчлененность движения и нестабильность решения двигательной задачи. Это, в свою очередь, делает невозможным применение типичных средств и методов интегральной подготовки - соревновательных упражнений и соревновательного метода их выполнения.

Выводы. В связи с небольшим количеством технических приемов, имеющих в арсенале юных тхэквондистов (ИТФ), представляется целесообразным интегрировать на начальном этапе подготовки физическую, психологическую и тактическую

подготовленность с учетом специфики будущей соревновательной деятельности, используя модифицированные подвижные игры. Предметом модификации являлись игровые установки и критерии определения победителей.

Список использованных источников

1. Аникеева Н.П., Общение в игре, как самоутверждение младших школьников // Проблемы общения и воспитания. - Тарту: [б. и.], 1974. - С. 33-39.
2. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации и поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благоннадежиной. - М.: Педагогика, 1972. - С. 7-44.
3. Бриль М.С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников, посвященная 50-летию пионерской организации имени В.И. Ленина. - Минск: [б. и.], 1972. - С. 78-79.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М. Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
5. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Вопросы психологии. - 1966. - № 6. - С. 62-76.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. - М. Педагогика, 1991. - 126 с.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4: Детская психология / под ред. Д.Б. Эльконина. - М. Педагогика, 1984. - 432 с.
8. Кобелев Я.К. Подвижные игры, как средство подготовки юных дзюдоистов / Я.К. Кобелев М.Н. Рубанов К.Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. - М.. [б. и.], 1985. - С. 25-27.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. - М. Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.ил.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л.П. Матвеев. - М. 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
12. Рыбалко Е.Ф. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Е.Ф. Рыбалко, И.П. Крепчук, Е.М. Геллер // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - С. 10-11.
13. Сафонкин С.Н. Таэквон-до / С.Н. Сафонкин; С.-Петерб. Гос. Акад. Физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. [б. и.], 2001. - 182 с.
14. Теория спорта: учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.

УДК 796.89; 796.012.116

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦА

Безнис Е.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет, Украина

Постановка проблемы. Схватка которая определена временными параметрами приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке хорошего борца придается особое значение развитию выносливости. Выносливость