

*Столяревский Геннадий Анатольевич*

магистрант

Научный руководитель

*Сатосова Наталья Леонидовна*

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТХЭКВОНДИСТОВ БЕЗОПОРНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ**

*Аннотация:* современная техника ударов ногами в безопорном положении является сложной динамической системой. Основная база технико-тактической подготовленности тхэквондистов сложно-координационным ударам ногами формируется в возрасте одиннадцати–двенадцати лет с помощью развития координационных способностей и обучению ударам в безопорном положении. Ведущими координационными способностями для усвоения ударов в безопорном положении, являются: способность к согласованию, к дифференцированию параметров движений, к ориентированию в пространстве и к сохранению равновесия.

*Ключевые слова:* двигательные действия, структура движений.

Одной из основных проблем, стоящей перед тренером в процессе подготовки юных спортсменов к сложно-координационным техническим действиям тхэквондо, как считают ведущие специалисты тхэквондо: С.Н. Сафонкин, С.В. Павлов, Е.Ю. Ключников, О.Г. Эпов, является отсутствие полноценной методики обучения [2, с. 6; 3, с. 33; 4, с. 31; 5, с. 8]. Часть тренеров базируются на выборе и овладении узким арсеналом двигательных действий тхэквондо на уровне «коронных» технико-тактических действий.

Техника практически всех школ тхэквондо группируется в четыре основных разделах: формальные комплексы, самозащита, спарринг, разбивание твёрдых

предметов. Раздел формальных комплексов и раздел разбиваний, в большей своей части являются своего рода вспомогательными для освоения разделов спарринга и самозащиты. Именно в них заключены важнейшие технико-тактические действия, как соревновательного, так и боевого поединка [1, с. 13].

Опрос тренеров по тхэквондо показал, что только 43% тренеров обучают ударам в безопорном положении. Отсутствие полноценных методик обучения ударов ногами в свою очередь создает определенные трудности при освоении сложно-координационных технических действий тхэквондо. В связи с чем на освоение одного удара ногой уходит достаточно большое время, от нескольких месяцев до нескольких лет. Исходя из опроса также следует, что специалисты по тхэквондо начинают обучать ударам ногой в безопорном положении в возрасте одиннадцати-двенадцати лет в учебно-тренировочных группах.

Для разработки алгоритма обучения безопорным сложно-координационным техническим действиям необходимо решить следующие задачи:

- определить основные двигательные действия, выполняемые в безопорном положении спортсменами во время поединков;
- изучить структуру движений, в следствие чего необходимо определить фазовый состав, проследить за различными звеньями тела.

В целях определения и обоснования выбора средств и методов обучения безопорным сложно-координационным техническим действиям был проведен анализ видеоматериалов соревнований высококвалифицированных спортсменов тхэквондо для выявления арсенала сложно-координационных технических действий тхэквондо, активно использующиеся в спортивном поединке.

На основе полученных данных был рассчитан коэффициент результативности. В своих поединках спортсмены высокого уровня, часто используют удары в безопорном положении. Наиболее распространёнными из них оказались:

- боковой удар ногой через выведение бедра в безопорном положении в средний уровень;
- прямой удар ногой сверху-вниз через выведение бедра в безопорном положении в верхний уровень;

– боковой удар ногой в безопорном положении с поворотом через спину в средний уровень.

Результативность выполнения 19 двигательных действий тхэквондо в безопорном положении (50 видеороликов с боями; 157 раундов по 2 мин).

Самыми эффективными ударами в безопорном положении оказались:

– удар ногой в сторону в безопорном положении в средний уровень (коэффициент результативности составил 1,45);

– прямой удар ногой сверху-вниз через выведение бедра в безопорном положении в верхний уровень (коэффициент результативности составил 1,44);

– боковой удар ногой через выведение бедра в безопорном положении в средний уровень (коэффициент результативности составил 1,36).

Анализ сложно-координационных технических действий тхэквондо по полученным данным некоторых авторов свидетельствует, что удары применяются в нескольких вариантах, обусловленных постоянной сменой ситуаций в спортивном поединке. А именно, выполнение технических действий тхэквондо в прыжках из статического положения и во время передвижения.

Одним из наиболее спорных моментов и на сегодняшнее время остается вопрос своевременности нанесения удара в безопорном положении. Ряд специалистов тхэквондо утверждают, что нанесение удара является одним из самых важных показателей при выполнении точного удара в прыжке. Вместе с тем, по вопросу высоты и момента разгибания ноги во время фазы удара единого мнения не существует. Многие тхэквондисты разгибают бьющую ногу из фазы сбора в высшей точке полета и это, на их взгляд свойственно для продвинутых спортсменов (высокий вылет естественно уменьшает расстояние до цели удара и затрудняет противнику противодействовать).

Можно выделить три варианта, при которых тхэквондисты выполняют удары в прыжках:

– нанесение удара в момент приземления (равноускоренное движение ОЦТ тела);

– нанесение удара в момент отталкивания (равнозамедленное движение ОЦТ тела);

– нанесение удара в наивысшей точке полета.

Рассматривать момент выполнения удара ногой без учета высоты прыжка невозможно, так как основными факторами, влияющими на высоту при нанесении ударов ногами, является как сам прыжок, так и рост спортсмена. Несомненно, при этом существенна и техника ударов ногами в безопорном положении.

Одни специалисты считают, что прыжок должен быть максимально высоким с целью разгона массы тела для максимальной силы удара, другие – что максимальный прыжок сковывает тхэквондиста и влияет на точность выполняемого удара. Многие специалисты указывают на то, что высота прыжка без контроля равновесия тела спортсмена не ведет к стабильной результативности. Они считают, что динамическое равновесие при выполнении ударов ногами играет более существенную роль, чем высота прыжка. В связи с постоянными изменением условий, во время поединка, постоянно меняется дистанция с соперником, следовательно, изменяется и момент удара ногой в безопорном положении: чем больше необходимо преодолеть расстояния до цели, тем раньше разгибается бьющая нога из фазы сбора, относительно самого вылета. Также в ходе опроса специалисты показали, что, если спортсмен физически недостаточно крепок или выполняет удары ногами с дальней дистанции, ему выгоднее использовать удары ногами в невысоком прыжке. За счет этого расстояние от ударной поверхности бьющей ноги до цели будет минимальным, и тхэквондисту станет легче развить необходимые усилия для выполнения удара ногой.

Так как тхэквондисты, выполняя удар в прыжке, определенное количество времени находятся в безопорном положении (0,292–0,784 с.) и основное движение – это удар ногой (0,12–0,33 с.), который осуществляется во время полета, появляется необходимость в постоянном контроле равновесия и координации своего движения во время безопорного положения (0,292–0,784 с.). С помощью равновесия становится возможным более слаженное взаимодействие различных

частей тела, обеспечивающее координацию при ударах в прыжке. В результате анализа сложно-координационных ударов ногами тхэквондо можно сформулировать вывод о том, что координация движения и равновесие являются бесспорным условием для эффективного выполнения технических действий, выполняемых в безопорном положении.

Результаты изучения и анализа экспериментальных сведений о связи точности ударов с физическими качествами и антропометрическими показателями позволяют сделать заключение об отсутствии прямой связи между точностью ударов и другими двигательными способностями человека. Вместе с тем, нельзя отрицать наличие опосредованных связей в тех случаях, где существенную роль играют требования, предъявляемые к физическим качествам для выполнения конкретных двигательных действий, заданий. И чем выше эти требования, тем в большей мере проявляется такая взаимосвязь.

Необходимо обращать внимание и на характерные ошибки у занимающихся, в фазовом составе силовых сложно-координационных двигательных действий, таких как:

- неправильно сформирована ударная поверхность стопы ноги, наносящей удар (при ударе пальцы ног приведены);
- сгибание позвоночника в поясничном отделе при выполнении различных фаз удара;
- бедро ноги, наносящей удар, не поднято на необходимую высоту (например, для удара в туловище на уровень данного сегмента тела).

### ***Список литературы***

1. Бакулев С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №1 (35). – С. 13–16.
2. Ключников Е.Ю. Повышение вестибулярной устойчивости тхэквондисток на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04). – СПб.: СПб. воен. ин-т. физ. культуры, 2000. – 20 с.

3. Павлов С.В. Системный контроль спортивной подготовленности в структуре соревновательной деятельности тхэквондистов / С.В. Павлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский журнал: журнал в журнале. – 2004. – №4. – С. 33–34.

4. Сафонкин С.Н. Таэквон-до. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 182 с.

5. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: дис... канд. пед. наук. – М., 2000. – 131 с.