

УДК 796.856.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВЫХ УДАРОВ В ТХЭКВОНДО: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ

Рябов Г.А.

Уральский Федеральный Университет имени первого президента России Б.Н.Ельцина

e-mail: zhora.riabov@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются техники совершенствования базовых ударов, которые подойдут именно для подростков возраста 12-14 лет, которые уже знают основы, но продолжают освоение тхэквондо. Работа касается как базовых ударов непосредственно, так и общих тренировок, которые в итоге приводят к улучшению таких ударов.

Ключевые слова: тхэквондо втф, тхэквондо втф базовые удары, советы тхэквондо, тхэквондо тренировки ударов.

IMPROVING BASIC STROKES IN TAEKWONDO: PRACTICAL TIPS FOR 12-14 YEAR OLD ATHLETES

Ryabov G.A.

Ural Federal University named after B.N.Yeltsin

e-mail: zhora.riabov@yandex.ru

Abstract: The paper discusses techniques for improving basic kicks that are suitable for 12-14 year olds who already know the basics but are still learning Taekwondo. The work concerns both basic kicks directly and general training, which eventually leads to the improvement of such kicks.

Keywords: taekwondo wtf, taekwondo wtf basic kicks, taekwondo tips, taekwondo kick training.

Введение К базовым ударам относят, во-первых, три основных удара ногами: передний-прямой, задний-прямой и боковой-прямой. На основании них строятся другие удары, которые называют производными. Также к базовым относят удар ногой сверху вниз, хотя от него не происходит производных ударов [1].

Удары в целом можно подразделить на скоростные, силовые и скоростно-силовые. Они отличаются не скоростью или силой удара непосредственно, а сочетанием движений, которые входят в удар. От того, какова техника конкретного удара, зависит и подготовка к нему.

Одним из важных аспектов, который позволяет достигать точных ударов в тхэквондо, является гибкость и растяжка спортсмена. Именно поэтому для улучшения навыков базовых ударов рекомендуется не только тренировать непосредственно удары, но и использовать тренировки для улучшения растяжки и гибкости, которые помогут в правильном и наиболее эффективном выполнении ударов.

Цель исследования заключается в изучении и предоставлении практических советов спортсменам в возрасте от 12 до 14 лет по совершенствованию базовых ударов в тхэквондо.

Материал и методы исследования Для проведения исследования по выбранной теме применялись следующие методы исследования: анализа, обобщения и рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение В ходе исследования, проведенного в 2016 году, самыми эффективными упражнениями для развития гибкости и растяжки спортсменов-тхэквондистов были определены «Бабочка», «Складка», а также продольный и поперечный шпагаты. Именно эти упражнения воздействуют на тазобедренные суставы, близлежащие мышцы и связки, а также позвоночник. Именно они задействованы во всех базовых ударах, и экспериментальная группа показала результаты в три раза лучше, чем контрольная, которая таких упражнений не выполняла [2].

Механизм воздействия таких упражнений заключается в следующем: такие упражнения «выключают» нейромышечное сопротивление, за счет чего мышцы релаксируются и позволяют увеличить амплитуду движения, а это, как известно, одна из важных характеристик удара.

Второй тип дополнительных упражнений для развития характеристик при тренировке базовых ударов – это упражнения на координацию. Для грамотной тренировки координационных способностей в ходе тренировки дополнительных навыков в основной ее части должны чередоваться упражнения на развитие гибкости, равновесия и ловкости. Именно эти составляющие и приводят к улучшению общих показателей координации [3].

Тренировать необходимо сразу три вида координационных способностей. Специальные координационные возможности заточены под выполнение конкретных действий, то есть тренировка таких способностей должна в определенном смысле повторять базовые удары. Мы рекомендуем делить удары на элементы, которые можно выполнить медленно, и оттачивать именно их. Это поможет натренировать специальную координацию,

которая нацелена именно на выполнение конкретного элемента удара.

Следующий тип координационных способностей – это специальные. Они заточены под определенный вид деятельности, в нашем случае – тхэквондо. Для тренировки специальных координационных способностей стоит тренировать те способности, которые необходимы для выполнения базовых ударов в тхэквондо. К ним могут относиться следующие: подъем ног и стояние на одной ноге; махи ногами; махи руками; выпады вперед разными ногами попеременно; выпады вперед в сочетании с махами ногами.

Наконец, тхэквондисту подросткового возраста особенно необходимо развитие общих координационных способностей. Эффективный комплекс упражнений на все тело выглядит так: поворот головы и корпуса стоя или сидя; стояние на одной ноге (наклоны из этого положения в продвинутом варианте); высокая и низкая боковая планка (наклон к полу из этого положения в продвинутом варианте); баланс с вытяжением ноги и руки на полу; прыжки на скакалке (со скрещиванием рук в продвинутом варианте).

Следующий аспект, необходимый для успеха на соревнованиях, - это скоростные качества спортсменов. Особенно с учетом попадания тхэквондо в программу Олимпийских игр, в спорте становятся более важны стратегическая маневренность и точность ударов по сравнению с соперников. Во многом на эти достижения этого влияет скорость выполнения элементов.

Ш. Х. Ханкельдиев рассматривает комплекс для развития скоростных способностей у тхэквондистов 12-14 лет. В нем используются следующие упражнения:

- беговые упражнения
- прыжковые упражнения
- защитные действия
- передвижения в стойках
- боевые упражнения [4]

Беговые упражнения и передвижения в стойках относятся к подготовительной части тренировки на развитие силовых качеств. В середине тренировки прыжковые элементы и специальные спортивные элементы тхэквондо. В комплексы беговых упражнений могут быть включены следующие упражнения:

1. бег со старта из различных положений
2. бег с максимальной скоростью на 30-60 метров

Прыжковые упражнения могут быть выбраны следующие:

1. спрыгивание с подставки высотой 30-60 см
2. однократные прыжки в длину с места, с подхода или разбега
3. многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный)

Спектр специальных упражнений на развитие скоростных способностей представлен следующими:

1. передвижение в различных стойках
2. выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах
3. совершенствование передвижений базовыми шагами и сайт-степом
4. совершенствование техники нанесения отдельных ударов руками
5. совершенствование техники отдельных ударов ногами «юп чаги»
6. отбив своим предплечьем руки партнера наносящего «хлопок» по вашему плечу
7. нанесение серий ударов руками и ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах

Также возможны другие специальные упражнения в зависимости от потребностей учеников по усмотрению тренера.

Еще одна тренировка, которая необходима для улучшения базовых ударов у занимающихся тхэквондо в возрасте 12-14 лет, - это тренировка силовых качеств, которые также необходимы для правильного выполнения ударов. На выполнение влияет общая физическая подготовленность спортсменов. В нее включены не только непосредственно силовая характеристика, но и выносливость, которая позволяет дольше демонстрировать силовой результат.

Упомянутые выше беговые упражнения используются также для улучшения силовых показателей выносливости, только в них используется бег на большие дистанции или усложненное упражнение. Для спортсменов-тхэквондистов 12-14 лет выбраны упражнения: челночный бег 10 раз по 5 метров; бег 1000 метров [5].

Для развития силовых качеств выносливости использованы такие упражнения, как подтягивания, подъем туловища, отжимания от пола, приседания. Отмечается, что при правильных занятиях силовые показатели начинают расти в возрасте 9 лет и достигают пика в возрасте именно 12-14 лет, поэтому спортсменам этой возрастной категории нужно уделять особое внимание именно правильному развитию силовых качеств.

Несмотря на то, что все перечисленные выше упражнения не требуют особого оборудования, хорошим помощником тхэквондисту могут стать тренажеры, которые обеспечивают точечную нагрузку на необходимые зоны. Основными тренажерами для комплексного развития тела тхэквондистов 12-14 лет являются велотренажер, электрическая беговая дорожка, гребной тренажер, тренажеры для развития плечевого пояса, лыжный тренажер без базы [6].

Конечно, грамотная подготовка возможна и без тренажеров, тем более что многие, как беговая дорожка, дублируют упражнения, возможные без них. Тем не менее, тренажеры могут направить нагрузку более точно.

Наконец, для верного выполнения базовых ударов необходима регулярная отработка техники непосредственно этих ударов, а также общих специальных качеств – то есть тех,

которые определяют именно действия в тхэквондо. Их помогают развить: защитные действия; передвижения в стойках; боевые. Такие упражнения на отработку элементов могут быть проведены в форме упражнения с четкой регламентацией и порядком выполнения; в соревновательной форме, имитирующей элементы боя; в игровой форме со включением комплекса воспитательных методов. Эти упражнения на отработку ударов помогают закрепить верную технику вне боя [7].

Подводя итог, можно сказать, что способов развития базовых ударов может существовать множество. Успеха можно достичь лишь при верной комбинации развития гибкости, силовых качеств, растяжки, выносливости, координации и специальных навыков. Если это осуществить, спортсмен 12-14 лет может быть не только в хорошей физической форме и успешным на соревнованиях, но и продолжить спортивную карьеру в дальнейшем.

Выводы Подводя итог, можно сказать, что способов развития базовых ударов может существовать множество. Успеха можно достичь лишь при верной комбинации развития гибкости, силовых качеств, растяжки, выносливости, координации и специальных навыков. Если это осуществить, спортсмен 12-14 лет может быть не только в хорошей физической форме и успешным на соревнованиях, но и продолжить спортивную карьеру в дальнейшем.

Список литературы

1. Бакулев, С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. - №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-stanovleniya-integralnoy-podgotovlennosti-yunyh-thekvondistov-itf-tehnicheskaya-podgotovlennost> (дата обращения: 04.04.2024).
2. Бастрыкина, И. А. Физическая подготовленность спортсменов в возрасте 12-14 лет занимающихся тхэквондо / И. А. Бастрыкина // Студенческий научный форум. – 2020. – с. 18-21.
3. Васютина, И. М. Формирование специфических координационных способностей методом срочной информации / И. М. Васютина, А. А. Агишев // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2015. – № 12. – с. 167-170.
4. Мартынов, А. А. Использование методов стретчинга и постизометрической релаксации для развития гибкости в тхэквондо / А. А. Мартынов, И. А. Селезнев, И. А. Калинин // Успехи современной науки. – 2016. – № 9. – С. 91-93.
5. Пономарев, В. М. Методика воспитания физических качеств спортсменов 12-14 лет, занимающихся тхэквондо / В. М. Пономарев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы студенческой научно-практической конференции, Астрахань, 14 декабря 2018 года. – Астрахань: ФГБОУ ВПО "Астраханский государственный университет", 2019. – С. 43-45.
6. Равдан, А. Ю. Применение тренажёров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки юных таэквондистов 12-14 лет / А. Ю. Равдан, В. Г. Шпак // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – с. 272-274.
7. Ханкельдиев, Ш. Х. Направленная на воспитание скоростных качеств у детей 12-14 лет занимающихся тхэквондо / Ш. Х. Ханкельдиев, Ж. Валиев // Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – №. 4. – С. 21-26.