

Департамент физической культуры и спорта
Администрации городского округа Самара

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.О. САМАРА
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №15
«ВИКТОРИЯ»**

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета

Протокол № 3 от 04.03 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД СДЮСШОР
№15 «Виктория» г.о. Самара



Р.С.Сытдиков

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта**

ТХЭКВОНДО

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «велоспорт-шоссе»
(приказ Минспорта России от 18 февраля 2013 г.)

Срок реализации программы – 12 лет и более

Самара, 2015 год

1. Пояснительная записка

1.1. Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

Тхэквондо — это вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр. Код вида спорта, согласно, всероссийского реестра видов спорта - **0470001611Я**

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего_либо рукой), «до» — «боевое искусство», «путь».

Тхэквондо обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Англоязычные написания: Taekwon-do, Taekwondo.

В соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией тхэквондо подразделяется на дисциплины:

- а) WTF (ВТФ) – аббревиатура от world taekwondo federation
- б) ITF (ИТФ) – аббревиатура от international taekwon-do federation
- в) GTF (ГТФ) – аббревиатура от global taekwon-do federation

Программы спортивных соревнований в каждой из дисциплин включают в себя индивидуальное и командное первенство по следующим видам:

а) исполнение комплекса защитных и атакующих технических движений (приемов) выполняемых руками и ногами, в определенной последовательности по заранее оговоренной линейной схеме перемещений. В отношении данных комплексов используются следующие их наименования:

- пхумсе (ВТФ)
- тыль(и) (ИТФ)
- хьён(и) (ГТФ)

б) спортивный поединок по утвержденным правилам проведения соревнований на специальном напольном покрытии (доянг) установленного размера одновременно между двумя соперниками. В отношении поединков используются следующие наименования:

- керуги (ВТФ)
- массоги (ИТФ, ГТФ)

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Построение тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки направлено на гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья юных тхэквондистов, на дальнейшее освоение и совершенствование техники и тактики.

На первом и втором этапах многолетней подготовки с 10–11 до 13–14 лет тренировочный процесс строится преимущественно на основе годичных микроциклов. Техничко-тактическая, двигательная, психическая подготовки в основном осуществляются параллельно и реже — последовательно. При этом нужно учитывать, что в дальнейшем при постановке задач максимального раскрытия индивидуальных возможностей тхэквондистов для достижения

высоких спортивных результатов макроструктура и периодизация тренировки становятся более сложными.

Для тхэквондистов 10–12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий преимущественно общего двигательного содержания в течение 9–10 месяцев каждого года. При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено плавное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Подростковый возраст - переломный период в развитии двигательных функций ребенка к 11-12 годам учащиеся в основном овладевают базовыми элементами тхэквондо: комплексами упражнений (тыль) и спарринга (массоги). У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленного изучения техники тхэквондо. В связи с этим одной из главных задач, которые должен решить тренер-преподаватель, становится обеспечение всестороннего развития координационных способностей (в процессе совершенствования выполнения комплексов приемов путем повторения многих связок движений повышается гибкость, укрепляются мышцы, оттачивается плавность и ритмичность движений, повышается точность и мощность упражнений, улучшается равновесие, дыхание, эстетичность) и кондиционных (в процессе совершенствования элементов спарринга улучшаются скоростно-силовые, скоростные способностей, выносливость, сила) способностей учащихся, а также их сочетания.

В этом возрасте продолжается овладение занимающимися базовыми элементами техники тхэквондо, совершенствуется ранее изученный материал. Углубляются теоретические знания тхэквондо с учетом физического, математического анализа и научного обоснования всей техники тхэквондо, а также влияние занятий тхэквондо на основные - функциональные системы человеческого организма. Основное внимание необходимо уделить на развитие волевых и нравственных качеств.

Во время теоретических занятий занимающиеся получают представления о физической культуре, личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычке к самостоятельным занятиям. Преподаватель своим личным примером должен настраивать учащихся на самостоятельные занятия в удобное время. Иначе, при голословной пропаганде результат окажется минимальным. Воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и высокий уровень этикета, как в спортзале, так и вне его, так же является важным моментом в процессе занятий физической культурой. На занятиях тренер-преподаватель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками, проведения занятий в качестве старшего ученика, ассистента преподавателя, капитана, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих возможностей и мотивов самосовершенствования. Нет ничего предосудительного в том, что даже не очень опытные занимающиеся показывают другим новичкам приемы, которые сами они уже освоили.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на тренировке достигаются четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, конкретного материала или темы программы, освоение которых достигается определенными педагогическими задачами. Интерес к изучению тхэквондо обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров и нестандартного оборудования, изготовленных как фирменными изготовителями, так и руками учащихся.

Обучение сложной техники тхэквондо, новых комплексов движений, перемещений, спарринга обеспечивается применением

подготовительных упражнений, которые составляют стадии изучения сложного упражнения, основанных на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Данное расчленение упражнений способствует более глубокому осмыслению учащимися, выполняемой ими техники. Подготовительные, базовые и заключительные стадии сложных движений и элементов могут выполняться как в быстром темпе, так и в замедленном, с различным числом повторений.

Техническое и технико-тактическое обучение и совершенствовании учащихся в возрасте 10-11 лет наиболее тесно пересекаются с развитием координационных способностей. Прежде всего, тренер-преподаватель должен приучать школьников к тому, чтобы они выполняли задания, на технику или тактику прежде всего правильно. В некотором роде, тхэквондо похоже на гимнастику. Ученик просто должен повторять то, что показывает учитель, получая советы по исправлению ошибок в технике выполнения. Во избежание скуки от многократных повторений из занятия в занятие одних и тех же упражнений педагог должен умело переходить от методов стандартного, повторного к игровому, соревновательному методам, с сочетанием элементов движений разных видов спорта, что в свою очередь ведет к повышению уровня двигательной подготовленности и интереса к занятиям.

В данный период жизни детей развитие их координационных способностей необходимо органично сочетать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также большое внимание уделять выносливости и гибкости. Для этого тренер-преподаватель в процессе урока должен применять сочетание обще развивающих и специальных упражнений на координацию движений и чередовать их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

На учебно-тренировочных занятиях с обучающимися возрастной группы 14-16 лет основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий на усовершенствование техники тхэквондо и

развитию кондиционных и координационных способностей, а также их сочетания. Большое внимание, в отличие от предыдущей возрастной группы, следует уделять выработке умений применять элементы и приемы тхэквондо в различных по сложности условиях.

На всех занятиях продолжается работа по выработке умений использовать средства и потенциал тхэквондо для укрепления здоровья, правильности мышления, способности противостоять стрессам. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей представлений и понимания о престижности высокого уровня здоровья и способности контролировать любую ситуацию посредством соблюдения правил тхэквондо.

Продолжается начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям тхэквондо и избранным или всеми видами программы, формированию у них адекватной самооценки, воспитанию нравственных и волевых качеств личности, дальнейшему развитию психических процессов и обучению основам самоконтроля.

В старшей возрастной группе ученикам предстоит изучить основы наиболее технически сложного вида программы тхэквондо - техника самообороны. Преподаватель для изучения приемов самообороны должен допускать только ответственных и достигших определенного мастерства учеников.

С большинством из применяющихся в самообороне действий учащиеся имели возможность ознакомиться при выполнении базовых упражнений, технических комплексов, а также во время спортивного поединка. Цель самообороны - использовать изученные действия при отражении неожиданной атаки вооруженного или невооруженного противника.

К обучению сложным действиям самообороны рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения

достаточно отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования техники тхэквондо и развития координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения.

Старшеклассники способны сознательно управлять своими движениями, одновременно воспринимать сложные действия. Большая организованность, целенаправленность, глубина и точность мышления отличительная черта учеников старших классов. В связи с этим рекомендуется значительно шире применять на уроках так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, средства и приемы лидирования, ориентирования и избирательной демонстрации, примы и условия направленные на более детальное понимание движений.

Одну из важных методических требований - реализация на теоретических занятиях тхэквондо межпредметных связей. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с такими предметами, как анатомия и физиология, физика, математика, медицина и др.

Важное условие успешной работы учителя - грамотное планирование программного материала. Преподаватель должен разрабатывать индивидуальные планы занятий для каждого занимающегося. Эти тренировочные программы должны базироваться на четком календарном плане. В неотрывной связи с планированием материала по изучению тхэквондо необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузку на занятиях следует повышать постепенно и волнообразно. Для уплотнения занятия план составляется таким образом, чтобы пока одна группа занимающихся отдыхала после выполнения упражнения, вторая тренировалась. Отдыхающая группа должна удалиться в дальний конец зала и молча наблюдать за выполнением упражнения второй

группы. Такая организация имеет положительный побочный эффект: отдыхающие отмечают допущенные ошибки и пытаются их избежать.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, входящие в программу аттестации. Их выполняют учащиеся по ходу овладения навыками для того, что бы тренер-преподаватель мог корректировать обучение в конце определенного раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

В работе с обучающимися используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этих классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Тренировочный процесс многолетней подготовки состоит из следующих этапов:

- а) начальной подготовки
- б) тренировочный (спортивной специализации)
- в) совершенствования спортивного мастерства
- г) высшего спортивного мастерства

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

2. Нормативная часть учебной программы

Нормативная часть учебной программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

Примерный учебный план для отделений тхэквондо представлен в табл. 5. При его разработке учитывается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель — для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 2).

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в индивидуальную карту спортсмена и могут храниться в бумажном или/и электронном варианте.

Таблица 1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	9 - 10	15 - 16
	2-й	10 - 12	13 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10 - 12	12 - 13
	2-й	11 - 13	11 - 12
	3-й	12 - 14	10 - 11
	4-й	13 - 15	9 - 10
	5-й	14 - 17	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	14 - 18	4 - 8
	2-й	16 - 20	4 - 6
	3-й	16 - 22	4 - 5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	2 - 4

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5 - 10	9 - 13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28	22 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 8,5	6 - 9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4	1,25 - 2,5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25 - 1	0,25 - 1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1	0,5 - 1

**ПЛАНИРУЕМЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ТХЭКВОНДО**

Виды Соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего Спортивного мастерства
	до года	выше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	10	18	28	28
Общее количество часов в год	312	520	936	1456	1456

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (примерный) НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (в часах)

Раздел подготовки	Этапы подготовки				
	НП	УТ		ССМ	ВСМ
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка	149	188	283	338	338
Специальная физическая подготовка	31	100	215	338	338
Технико-тактическая подготовка	78	118	290	540	540
Теоретическая подготовка	5	6	10	10	10
Специальные подготовительные упражнения	25	25	36	27	27
Контрольно-переводные испытания	2	4	4	4	4
Контрольные соревнования	21	33	45	109	109
Инструкторская и судейская практика	1	5	8	10	10
Восстановительные мероприятия	-	41	45	80	80
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год				
Общее количество часов	312	520	936	1456	1456

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусках (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа <ul style="list-style-type: none"> • ВТФ – от Иль-Джан до О-Джан • ИТФ, ГТФ – от Чон-Жи до Тэ-ГЭ 	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа <ul style="list-style-type: none"> • ВТФ – Пхаль-Джан • ИТФ, ГТФ – Хваранг, Чунг-Му 	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа <ul style="list-style-type: none"> • ВТФ - Корё • ИТФ, ГТФ – от Кван-Гэ до Гэ-Бэк 	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

3. Методическая часть учебной программы (часть 1)

3.1.Этап начальной подготовки (1-й год обучения).

Минимальный возраст занимающихся не менее 9 лет, продолжительность обучения до 1 года.

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо . При организации обучения тхэквондо детей 9–10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

3.1.1.ТЕХНИКА КЕРУГИ/МАСОГИ

Разновидности спарринга:

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги)

Спарринг на три шага (самбо масоги)

3.1.2.ТЕХНИКА ПХУМСЕ/ТЫЛЕЙ/ХЬЁНГОВ (комплексные упражнения)

Методика освоения комплексов по программе до желтого пояса.

Подготовительные упражнения к комплексам упражнений:

Основные стойки, приемы передвижения, развороты на 90,180,270 градусов

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад.

Основные элементы:

Прямые удары рукой - используются в основном для проведения ударов в голову или корпус. Удары руками используются в сериях и комбинациях. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Имитация атаки ударом рукой в комплексах применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Удар ногой вперед применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Удар в сторону (в бок) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания:

Имитация ударов руками и ногами без партнера и с партнером.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

3.2. Этап начальной подготовки (2-й год обучения)

Минимальный возраст занимающихся 10–12 лет, продолжительность обучения 1 год.

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

3.2.1. ТЕХНИКА КЕРУГИ/МАСОГИ (разновидности спарринга)

- Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги);
- Спарринг на три шага (самбо масоги);
- Спарринг на два шага (ибомасоги);
- Соревновательный спарринг, основные элементы:
- Приемы передвижений
- Серия шагов вперед и назад.
- Подскок.
- Подскок и закрытие вперед.
- Подскок и повторный подскок.
- Серия шагов вперед и подскок.
- Серия шагов назад и отскок.
- Серия шагов назад и шаг вперед и подскок.
- Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

3.2.2. Техника ударов руками и ногами

Прямые удары рукой:

- после подшагивания – проваливания и применять атаку набеганием;
- из степа (с места) – маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрывания удара ногой и применения ответной атаки.

Удары ногой вперед:

- с места на сближение противника;
- с шагом;

- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Удары ногой в сторону (в бок):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад — удар.

Боковой удар ногой вперед по окружности – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отшагивая назад — удар.

3.2.3. Действия нападения и обороны

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

3.2.4. ТАКТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

3.2.5. ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений.

Закрытие атаки маневрированием.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля боя, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения боя и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

3.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Минимальный возраст занимающихся 11–13 лет, продолжительность обучения — до 2 лет.

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11–12 лет) осваивается техника комплексов движений, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13–14 лет), осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с подростками 11–12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12–14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13–14летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости, снижении выдержки и самообладания. Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13–14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11–12 лет.

3.3.1. ТЕХНИКА ПХУМСЕ/ТУЛЕЙ/ХЬЁНГОВ (комплексные упражнения):

ВТФ – от Иль-Джан до О-Джан

ИТФ, ГТФ – от Чон-Жи до Тэ-ГЭ

Изучение новых элементов и движений. Изучение элементов выполняемых в прыжках.

3.3.2. ТЕХНИКА КЕРУГИ/МАСОГИ (разновидности спарринга)

Соревновательный спарринг, примерные тренировочные задания:

- Атака нерио чаги с места на стоящего противника.
- Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение с противником.
- Встречная атака доллио чаги (нерио чаги) с шагом.
- Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.
- Атака доллео чаги после подшагивания.
- Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» в туловище и голову.
- Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.
- Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.
- Контратака двит чаги (доллео чаги) после поворота на 90°.
- Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника.
- Встречная атака йоп чаги, отшагивая в сторону.
- Контратака атакой доллео чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

3.3.3. ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главными являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности

совмещения тактических воздействий на противника на момент атакowego старта.

Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты подготовки с перехватом инициативы.

Атака серией против серий (темповой перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

3.3.4. ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно, преднамеренно:

- удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге;

- атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции;

- атаковать комбинациями и сериями ударов;

- применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника:

Разведывать:

- намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов;

- длину отступления назад для применения атаки с набеганием.

Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки:

- передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара;

- медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать:

- преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей;

- простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

- маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться:

- от атаки к защите;

- от применения одной защиты к другой;

- от отступления к простой атаке;

- от простой атаки к простой повторной атаке;

- от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно, преднамеренно защищаться:

- от простых атак;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Встречно атаковать противника, совершающего:

- угрозу применения удара, серии ударов;
- медленно приближающегося;
- защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары;

Контратаковать после защиты уклонением;

- опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак;
- применять защиты блокировкой или уклонением с выбором;
- противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать:

- защиты для применения контратак и серии атак:
- длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку;
- намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки).

Выполняется с отступлением и ложной защитой;

- намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться:

- от защиты к атаке с комбинацией ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

3.3.5. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Знать:

- последовательность проведения соревнований;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований;
- последовательность приглашения для выступления на соревнованиях;
- как своевременно и точно выполнять команды судей.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки и упражнений на тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках и соревнованиях;
- упражнения для совершенствования боевых стоек, приемов и комбинаций передвижений;
- повторять изученные действия в парных упражнениях.

3.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет

Минимальный возраст занимающихся 13–14 лет, продолжительность обучения — свыше 2 лет.

Основная направленность тренировки — ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых

боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

3.4.1. ТЕХНИКА ПХУМСЕ/ТУЛЕЙ/ХЬЁНГОВ (комплексные упражнения):

ВТФ – от Иль-Джан до О-Джан

ИТФ, ГТФ – от Чон-Жи до Тэ-ГЭ

3.4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания:

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке. Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимиё номо йоп ча чуриги – боковой удар в прыжке в длину.

3.4.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Действия нападения и обороны:

- Атака с места с опережением защиты применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает

одиноким ударом, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

- Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

- Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

- Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

- Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

- Атака на взаимосближение широко применяется в бою, так как в ней используется движение противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

- Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

- Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

- Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

3.4.4. ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно, преднамеренно:

- маневрировать для захвата инициативы;
- атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз;
- атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника;
- атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать:

- длину отступления назад для применения атаки набеганием.

Используется замедленное и укороченное сближение;

- намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак;

- длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;

- намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать:

- атаки, используя медленное сближение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку;
- атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

- подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке комбинаций ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки одним ударом к серии ударов;

- от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением.

Предвосхищать:

- количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

- момент выполнения защит;

- количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

- ударное нападение;

- маневренное нападение, владея инициативой перемещения по дьянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

- произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно, преднамеренно:

- маневрировать отступая, выполняя имитацию атак;

- защищаться:

✓ от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;

✓ от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);

✓ от контратак;

✓ контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами)

излишней продолжительности, атаки с сериями ударов;

✓ контратаковать ударом в раскрывающийся сектор;

✓ контратаковать с боковым маневром;

✓ контратаковать с предварительной угрозой;

✓ опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

- намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;

- сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие

- поражаемых поверхностей;

- длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

- защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

- атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением;

- атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;

- атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки;

- контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;

- атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

- от контратаки к защите и ответу;

- от защиты к простой атаке.

- экспромтом применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

- встречными атаками;

- ответными контратаками;

- применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

3.4.5. ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется:

- исходной стойкой;
- реакцией противника на начало нападения;
- направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево);
- исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта:

- атаки в защиту, предназначенные для начала схватки;
- повторные атаки;
- встречные атаки;
- атаки на подготовку;
- атаки против атак;
- ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента

выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника.

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью. Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

3.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Минимальный возраст занимающихся 14 лет, продолжительность обучения — до 3 лет.

Основная направленность тренировки — укрепление навыков ведения спарринга, комплексных упражнений, освоение элементов самообороны, формирование специальных умений, соревновательная практика.

3.5.1. ТЕХНИКА ПХУМСЕ/ТЫЛЕЙ/ХЬЁНГОВ (комплексные упражнения):

Теоретические знания:

Понятие ритма и темпа, спаренные движения.

Критерии оценки правильности выполнения комплексов: техническое содержание, сила, баланс, контроль дыхания, ритмичность.

Практическое выполнение:

ВТФ – от Иль-Джан до Пхаль-Джан

ИТФ, ГТФ – от Чон-Жи до Чунг Му

3.5.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания:

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке. Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;

- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимиё номо йоп ча чуриги – боковой удар в прыжке в длину.

3.5.3. СИЛОВОЕ РАЗБИВАНИЕ

Основы техники укрепления ударных сегментов рук и ног. Требования и ошибки при выполнении силового разбивания твердых предметов. Организация и порядок проведения соревнований по силовому разбиванию (разбивание досок в специально установленном станке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении силового разбивания. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости.

Основы техники силового разбивания досок. Соревнование по силовому разбиванию осуществляется при выполнении следующих ударов:

- ап чумок – удар фронтальной частью кулака прямым ударом рукой;
- сонкаль йоп тэриги – удар ребром ладони руки;
- йоп ча чируги – удар ногой в бок;
- долио чаги – круговой удар ногой;
- пандэ долто чаги – обратный круговой удар ногой.

3.5.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Действия нападения и обороны:

- Атака с места после условного отступления путем скольжения назад вперед выставленной ноги.
- Атака в защиту с продолжением атакой в открывшийся сегмент.
- Повторная атака ногой без опускания её на опору.
- Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.
- Атака на опережение действия противника.

- Атака на сближение противника выполняемая в прыжке.
- Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.
- Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.
- Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

3.5.5. ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно, преднамеренно:

- маневрировать для захвата инициативы;
- атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз;
- атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника;
- атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать:

- длину отступления назад для применения атаки набеганием.

Используется замедленное и укороченное сближение;

- длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;
- намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать:

- атаки, используя медленное сближение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление;
- атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

- подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке комбинаций ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки одним ударом к серии ударов;
- от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением.

Предвосхищать:

- количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

- момент выполнения защит;
- количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

- ударное нападение;
- маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

- произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно, преднамеренно:

- маневрировать отступая, выполняя имитацию атак;

- защищаться:

✓ от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;

✓ от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);

✓ от контратак;

✓ контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами)

излишней продолжительности, атаки с сериями ударов;

✓ контратаковать ударом в раскрывающийся сектор:

- ✓ контратаковать с боковым маневром;
- ✓ контратаковать с предварительной угрозой;
- ✓ опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

- намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;
- сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей;
- длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

- защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

- атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением;
- атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;
- атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки;
- контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;
- атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

- от контратаки к защите и ответу;
- от защиты к простой атаке.
- экспромтом применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

- встречными атаками;
- ответными контратаками;
- применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

3.5.6. ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

На этом этапе в первую очередь отрабатывается в соревновательной практике тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые практикуют основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется:

- исходной стойкой;
- реакцией противника на начало нападения;
- направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево);
- исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта:

- атаки в защиту, предназначенные для начала схватки;
- повторные атаки;
- встречные атаки;
- атаки на подготовку;
- атаки против атак;
- ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии вырабатывается навык применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем нарабатывается тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника.

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как

терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью. Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

3.6. Этап высшего спортивного мастерства

Минимальный возраст занимающихся 16 лет, продолжительность обучения — ограничена уставом учреждения.

Основная направленность тренировки — реализация навыков ведения спарринга, комплексных упражнений, совершенствование элементов самообороны, соревновательная практика.

3.6.1. ТЕХНИКА ПХУМСЕ/ТЫЛЕЙ/ХЬЁНГОВ (комплексные упражнения):

Теоретические знания:

Исполнение комплексов на основе законов биомеханики человека, с использованием двух импульсного гравитационного принципа.

Практическое выполнение:

ВТФ – от Иль-Джан до Корё

ИТФ, ГТФ – от Чон-Жи до Гэ-Бэк

3.6.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания:

Требования и самоанализ ошибок при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Совершенствование точности выполняемых ударов.

Зачетное выполнении следующих ударов с 2-х попыток (примерочная и контрольная):

- тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимиё номо йоп ча чуриги – боковой удар в прыжке в длину.

3.6.3. СИЛОВОЕ РАЗБИВАНИЕ

Укрепление ударных сегментов рук и ног. Требования и самоанализ ошибок при выполнении силового разбивания твердых предметов. Организация и порядок проведения соревнований по силовому разбиванию (разбивание досок в специально установленном станке). Визуальный разбор типичных ошибок на примере обучающихся низшего этапа обучения.

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении силового разбивания. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени.

Зачетное выполнении следующих ударов с 2-х попыток (примерочная и контрольная):

- ап чумок – удар фронтальной частью кулака прямым ударом рукой;
- сонкаль йоп тэриги – удар ребром ладони руки;
- йоп ча чируги – удар ногой в бок;
- долио чаги – круговой удар ногой;
- пандэ долто чаги – обратный круговой удар ногой.

3.6.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Действия нападения и обороны:

- Атака ногой с места путем скольжения вперед на опорной ноге.
- Ложная атака ногой в защиту с продолжением атакой в открывшийся сегмент.

- Повторная атака ногой без опускания её на опору после разворота корпуса.
- Атака ногой с подскоком на опережение действия противника.
- Атака на сближение противника выполняемая в прыжке.
- Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.
- Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.
- Серия атак ногами следуемые без пауз при вращении корпусом на 180, 160, 270, 540 градусов.
- Выполнение 1,2,3 последовательных ударов ногами выполняемых в одном прыжке.

3.6.5. ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно, преднамеренно:

- маневрировать для захвата инициативы;
- атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз;
- атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника;
- атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать:

- длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение;
- длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;
- намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать:

- атаки, используя медленное сближение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление;
- атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

- подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке комбинаций ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки одним ударом к серии ударов;
- от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением.

Предвосхищать:

- количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

- ударное нападение;
- маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

- произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно, преднамеренно:

- маневрировать отступая, выполняя имитацию атак;

- защищаться:

- ✓ от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;

- ✓ от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);

- ✓ от контратак;
- ✓ контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами)

излишней продолжительности, атаки с сериями ударов;

- ✓ контратаковать ударом в раскрывающийся сектор;
- ✓ контратаковать с боковым маневром;
- ✓ контратаковать с предварительной угрозой;
- ✓ опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

- намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;

- сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие

- поражаемых поверхностей;

- длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

- защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

- атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением;

- атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;

- атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки;

- контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;

- атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

- от контратаки к защите и ответу;
- от защиты к простой атаке.
- экспромтом применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

- встречными атаками;
- ответными контратаками;
- применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

3.6.6. ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

На этом этапе в отработывается, закрепляется и применяется в соревновательной практике выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые практикуют основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий.

Ориентировка во взаимодействии с противником определяется:

- исходной стойкой;
- реакцией противника на начало нападения;
- направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево);
- исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта:

- атаки в защиту, предназначенные для начала схватки;
- повторные атаки;
- встречные атаки;

- атаки на подготовку;
- атаки против атак;
- ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии вырабатывается навык применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, выработку навыка моментального маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем совершенствуется тактический способ совмещения маневрирования и разведывания наступательных и оборонительных намерений и реакций противников, которые определяют вероятность применения им определенной защиты. В целях обороны совершенствуется распознавание наиболее вероятного сектора нападения противника, путем наблюдения за практикой ведения поединков потенциальных соперников.

Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реакций с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. Достижение баланса между инициативностью и терпеливостью. Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности,

целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

4. Методическая часть учебной программы (часть 2)

4.1. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Построение тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки направлено на гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья юных тхэквондистов, на дальнейшее освоение и совершенствование техники и тактики.

На первом и втором этапах многолетней подготовки с 10–11 до 13–14 лет тренировочный процесс строится преимущественно на основе годовых микроциклов. Техничко-тактическая, двигательная, психическая подготовки в основном осуществляются параллельно и реже — последовательно. При этом нужно учитывать, что в дальнейшем при постановке задач максимального раскрытия индивидуальных возможностей тхэквондистов для достижения высоких спортивных результатов макроструктура и периодизация тренировки становятся более сложными.

Для тхэквондистов 10–12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий преимущественно общего двигательного содержания в течение 9–10 месяцев каждого года. При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено плавное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Тренировка 13–14-летних тхэквондистов строится также без периодизации годового цикла при возможном увеличении числа занятий в неделю до четырех. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или в воскресенье. При этом необходимо учитывать влияние нагрузки на специализированных тренировках и объемов выполняемых технических действий.

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию

двигательного состава боевых действий и психических качеств тхэквондистов.

Специально-подготовительный этап направлен на непосредственное становление спортивной формы. Его основные задачи - увеличение доли специально подготовительных упражнений направленных на технико-тактическое совершенствование, улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

На этом этапе состав действий и тактических средств их применения становится предметом углубленного анализа. Преобладает целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и использованию основных разновидностей боевых действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам, создаваемым угрозами и ложными движениями.

Соревновательный период отличается значительной интенсивностью соревновательной практики, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются для психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Переходный период после соревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для тхэквондистов, имеющих различия в уровнях соревновательных достижений. Обычно первый восстановительный этап составляет продолжительность в две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле–июне не предусматривается крупных официальных соревнований, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь–август) для всех категорий квалифицированных юных тхэквондистов на первый план выдвигается

проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определен для планирования отдыха от занятий за два-три дня до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке. Не рекомендуется изменять содержание недельных циклов под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Желательным является двигательное совершенствование юных тхэквондистов в летнее время (июнь–август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Периодизацию в годичном цикле целесообразно применять лишь для спортсменов с предпосылками к демонстрации высоких достижений. Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность тренируемых к главным соревнованиям возникают для квалифицированных тхэквондистов, начиная с возраста 15–16 лет при стаже занятий 4–5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на три макроцикла (периода):

- подготовительный период, направленный на двигательное и техникотактическое совершенствование;
- соревновательный период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- переходный период, направленный на реабилитацию и повышение техникотактического и двигательного потенциала.

Подготовительный период - наиболее продолжительная структурная единица тренировочного макроцикла. В этот период закладывается функциональная база, необходимая для выполнения требуемых объемов специальной работы, направленных на формирование двигательной и

вегетативной сфер организма. Это позволяет эффективно решать задачи совершенствования двигательных навыков, развития двигательных качеств, тактической и психической подготовки.

Подготовительный этап с обычной продолжительностью в несколько месяцев может состоять из нескольких этапов: общеподготовительного, специально подготовительного, может быть и большее число этапов (контрольный, предсоревновательный и т.д.). Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в учебно-тренировочных спаррингах или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Психическая напряженность моделируемых условий соревнований достигается введением серии поединков с высокой моторной плотностью тренировок, присущей ответственным соревнованиям. Высокоинтенсивные поединки и условный спарринг воздействуют в основном на психическую сферу тхэквондиста, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности психомоторных реакций и боевых психических состояний быстрее достигается в условиях ударных нагрузок. Монотонность в тхэквондо приводит к психическим перегрузкам и снижению мотивации к высшим достижениям.

В тренировочном процессе тхэквондистов можно выделить три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение нагрузки, моделирующей соревновательную, или ее снижение до вхождения тхэквондиста в спортивную форму.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность проведения тренировочных занятий. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Соревнования являются системообразующим и главным структурирующим фактором спортивной подготовки и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных тхэквондистов.

4.2. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Эффективность тренировки тхэквондистов во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности. А именно:

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения поединка - основное содержание тренировки тхэквондистов, так как определяющим фактором спортивных достижений является их техническая и тактическая подготовленность.

Планомерное улучшение (стабилизация) двигательного состава средств ведения поединков. Осуществляется на основе учета базовых соревновательных действий при регулировании деятельности тхэквондистов в соревнованиях на основе срочных оценок. В свою очередь, тренированность тхэквондиста проявляется в выборе адекватных ситуациям

тактических решений, в планировании соотношений между объемами применения разновидностей действий, в специализированности двигательного состава действий нападения и обороны и в уровне владения тактическими знаниями и умениями.

Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязано с уровнем психических и двигательных качеств. Эффективность применения разновидностей боевых действий в поединках требует от спортсменов быстроты, ловкости и выносливости при постоянном проявлении психомоторных реакций, внимания, памяти и мышления.

Индивидуализация разновидностей боевого и двигательного состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение тхэквондиста средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлению определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения поединка по индивидуальным показателям тренируемых позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях года. Установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Обеспечение надежности выступлений достигается моделированием нагрузок, несколько превышающими соревновательные, которые создают у тренируемых резервные функциональные возможности.

Постоянное сохранение многофункциональности тренировочной деятельности при последовательном доминировании одного из видов подготовки. Системообразующим фактором выступает сопряженность тренировки техники и тактики. В спортивных единоборствах тренировочный процесс постоянно связан имитационным моделированием различных аспектов ведения соревновательных поединков. В зависимости от педагогических задач в большей степени тренируется один из них при постоянном сохранении структуры соревновательной деятельности. Например, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. При боевом взаимодействии с тренером (партнером) осуществляется невербальная коммуникация, позволяющая совершенствовать восприятие и осмысливание информации, психомоторные реакции.

Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. В тренировке тхэквондистов соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование по уровню квалификации участников и расположению в годичном цикле. Это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке тхэквондистов присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и

футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением поединков хороший эффект дают специализированные упражнения с лапами и бой с тенью.

Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки тхэквондистов. Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности тхэквондистов возрастает по годам обучения, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение числа соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

Развивающий и тренирующий характер подбора спарринг партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Технико-тактическое совершенствование тхэквондистов включает применение установок на проведение тренировочных поединков. Важным является выбор спарринг партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. Разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных соревнованиях.

Превалирование в тренировках педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям тхэквондистов, их квалификации. В тренировке юных тхэквондистов, особенно на этапе начальной специализации (11–14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах же углубленной тренировки (15–16 лет) и спортивного совершенствования (17–19 лет) увеличиваются объемы парных упражнений,

тренировочных поединков и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность тхэквондистов, ускорит повышение их квалификации.

4.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей тхэквондистов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Последовательность изучения различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки тхэквондиста со всем объемом техники и ее вариативностью. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий. Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и

контролируемых условий ее проявления в учебных и учебно-тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в тхэквондо. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру тхэквондо.

Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка.

После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая; распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» — ведущее специализированное свойство квалифицированных тхэквондистов.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно).

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения (с подскоком, с отскоком, в прыжке, повороте, развороте, при вращении и т.д.). Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годичного цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

4.4. СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка тхэквондиста. Упражнения на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста (тактико-техническая подготовленность, физические и психические

качества). Ведущая педагогическая задача - освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения тхэквондиста с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка: обыгрывание; применение действий с различными захватами и в различные моменты схватки; ведение поединка в определенной тактической манере.

Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

Тактическая подготовка тхэквондистов направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил

тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Неотъемлемой частью психо-тактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью тхэквондиста в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки необходимо учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально

приближенные к условиям соревновательного поединка, тактические установки, реализуемые в тренировочных поединках и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков. Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов.

4.5. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка тхэквондистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых тхэквондисту.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных

качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать так же избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

4.6. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

4.7. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание специальной теоретической подготовки тхэквондиста: объем знаний; их взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии тхэквондо, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки; знание гигиенических норм и методов самоконтроля. Самоподготовка как способ совершенствования знаний.

Объем знаний по технике и тактике тхэквондо, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участию в них.

Информация о режиме тхэквондиста, способах самоконтроля, методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Значение интеллектуальной подготовки в тхэквондо, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей тхэквондиста. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства тхэквондиста. Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка тхэквондистов включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях

кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о тхэквондо необходимы и тем более не являются первоочередными. Спортсменам нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

4.7.1 Краткое содержание теоретических занятий:

Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов. Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина. Эстетическое содержание тхэквондо. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.

Возникновение и развитие тхэквондо в Корее. Исторические корни тхэквондо. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире. Распространение тхэквондо в России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств. Этапы развития спортивного тхэквондо. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов по сравнению с законодателями

тхэквондо — корейскими спортсменами. Характеристика прикладного тхэквондо и его развитие. Перспективы дальнейшего развития тхэквондо.

Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России. Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо. Юридическая и нравственная правомерность использования навыков тхэквондо в жизненных критических ситуациях. Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации тхэквондо. Международные связи. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика тхэквондо.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных

процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для тхэквондиста.

Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по тхэквондо.

Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности. Постоянное проведение педагогического и врачебного контроля позволяет судить о функциональных изменениях в организме тхэквондистов. Задачи контроля: медицинское обследование в начале и в конце учебного года; плановое углубленное медицинское обследование раз в год; в процессе тренировок для определения состояния тренированности и ранней диагностики переутомления,

перетренированности. Педагогический и врачебный контроль позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, учитывать динамику состояния здоровья занимающихся, своевременно принимать лечебно-профилактические меры. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в тхэквондо. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо. Характеристика зала для тхэквондо. Современные требования к оборудованию зала и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. В качестве инвентаря для занятий тхэквондо применяются: скакалки; механические и резиновые эспандеры; блоки с грузами; набивные мячи; металлические палки; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; булавы; шведские стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями. К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки к соревнованиям

тхэквондистами, следует отнести: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.); подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки ударов; «Ванька-встанька» (силуэт, вмонтированный в полукруглую металлическую чашу — за счет расположенного в основании чаши груза после ударов силуэт снова принимает вертикальное положение); пневматическая груша; насыпная груша; груша на растяжках (вертикальная); груша на растяжках (горизонтальная); наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом); подвижная подушка на пружинах; различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.); неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам; настенная подушка; лапы; специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров). Спортивная одежда: добок (униформа для занятий тхэквондо) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Изготовлен добок из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Kapp) плотностью 250–300 г/м.

Dan (Дан) — добок из отбеленной смешанной ткани плотностью 250–300 г/м. Добок из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид.

Kapp (Капп) — униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250–300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух.

Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки.

Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство. Можно сказать, что тхэквондо — это стиль жизни, иначе говоря, — это один из видов искусства самообороны без оружия. Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Тхэквондо — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тхэквондо — это почти культ. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чеголибо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников. Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Неправильное применение тхэквондо может привести к летальным исходам. Чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся. Что касается представительниц прекрасного пола, то

они, несомненно, найдут тхэквондо неопенимым в случаях, когда возникает необходимость уклониться от настойчивости некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, не воспринимаются серьезно. Однако, овладев техникой тхэквондо, женщины действительно могут это сделать.

В тхэквондо имеется множество эффектных трюков. Например: удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию людей; разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 м; разбивание ребром ладони двух кирпичей; разбивание ударом кулака пачки сосновых досок, последовательная атака двух целей одной и той же ногой в прыжке и т.д. Для человека с улицы подобные трюки кажутся сверхъестественными. Для тех же, кто серьезно занимается тхэквондо, это не является чемто невыполнимым.

Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируется на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела противника. Правильно используя поступательное движение тела противника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Спортсмены, регулярно занимающиеся тхэквондо, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексы. Даже если заниматься тхэквондо только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает затраченное время, «Оздоровительное» тхэквондо одинаково доступно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

Терминология и классификация техники в тхэквондо. Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Техники тхэквондистов высокого класса. Школа и стиль в технике тхэквондо. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Корейская и русская терминология техники тхэквондо. Действующая классификация техники тхэквондо. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.

Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др. Поражаемые поверхности, разрешенные для атаки; присуждение баллов; процедура подсчета баллов; дисквалификация; наказания; предупреждения. Систематизация приемов и классификация действий в тхэквондо; анализ построения системы приемов по разделам: основные положения стойки и передвижения; технические действия в атаках, защитах, сложных атаках и т.д.

Передача усилий при выполнении ударов на месте, в прыжке, скачке, скольжении поверхности. Поддержание равновесия при проведении сложных движений, реакция опоры, центробежные силы, моменты силы, моменты вращения в различных плоскостях. «Скручивание» туловища

вокруг вертикальной оси при выполнении ударов и защит с поворотом и разворотом. Кинетическая и статическая энергии, амплитуда при проведении ударов и защит. Скорость ударного движения, длительность движения, сила удара, величина ударной массы, скорость движения ударной массы, ударная масса, функциональная асимметрия, жесткость кинематической цепи, форма ударного движения, время соударения, резкость выхода при нанесении удара. Характеристика движений при выполнении приёма: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические.

Контактные поверхности и уровни их приложения. Ударные поверхности ноги: прямого удара, удара в сторону, бокового удара, удара наотмашь, наотмашь с разворотом, ударов сверху и назад. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности: предплечье и плечо, основание ладони, голень.

Техники передвижений и их разновидности и варианты в зависимости от дистанции и тактической задачи, проведение удара в сочетании с шагом вперед, назад, со скачком вперед, передвижения в стойке — шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении.

Техники удара прямо с различных дистанций: одной рукой, с шагом, с подскоком вперед, со скольжением. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов. Техника защит накладками и толчками; защита подставкой кисти, плеча, предплечья, голени; защита подставкой предплечий; защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо; защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо; защита уклоном влево, вправо и отклонением назад; защита нырком влево, вправо, вниз; защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад; защиты поворотом и отшагиванием.

Техника исполнения комплексов движений. Социальные истоки возникновения комплексов движений в боевых искусствах. Определение комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Комплекс как способ имитации поединка с несколькими соперниками. Комплекс - как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Комплекс как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся и как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Комплекс как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов и практические требования к его выполнению.

Демонстрация специальной техники. История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах. Основы демонстрации специальной техники, используемые для различного контингента соревнующихся. Соревновательная специальная техника мужских и женских групп. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке). Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Техника разбивания предметов. Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств. Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Научно обоснованный подход к

развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом, Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног.

Техника свободного спарринга. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов аи чаги (удар ногой вперед), йоп чаги (удар ногой в сторону), двит чаги (удар ногой назад), доллео чаги (круговой удар ногой), коро чаги (удар захлестом голени), ануро нерио чаги (удар прямой ногой сверху вниз снаружи внутрь), бакуро нерио чаги (удар прямой ногой сверху вниз изнутри наружу), битуро чаги (удар ногой со скручиванием), тора йоп чаги (удар ногой с разворотом в сторону), панде коро чаги (удар с разворотом захлестом голени), панде доллео чаги (обратный круговой удар), панде нерио чаги (ануро, бакуро) (удар с разворота прямой ногой сверху вниз), ап чумок хируги (прямой удар рукой), бандаль хируги (дугообразный удар рукой) при взаимодействии с партнером.

Структура движения при проведении ударов: управляющая роль туловища; координация движения ног, туловища, рук в зависимости от исходных положений и взаимодействия с партнёром; координация и ритмическая структура движений при выполнении атаки в упражнении с партнером. Структура ударов при выполнении: атаки без подготовки, атаки в условиях бездействия или принятия атаки в защиту, встречной атаки, обоюдной атаки, опережающей атаки, атаки с проваливанием защиты, атаки с опережением защиты, атаки на подготовку, атаки на возвращение, ответной атаки, контратаки, защищенной атаки, повторной атаки, подготовительной атаки, ложной атаки и соответственно выполняемых

защит: пассивной, ложной, упреждающей, перехвата — защитыподготовки, защиты угрозой, ложной или подготовительной атакой, передвижением.

Техника защит: накладками и толчками; защита подставкой кисти, плеча, предплечья, голени; защита подставкой предплечий; защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо; защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо; защита уклоном влево, вправо и отклонением назад; защита нырком влево, вправо, вниз; защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад; защиты поворотом и отшагиванием. Характерные ошибки в технике при выполнении простых приемов тхэквондо у начинающих спортсменов и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике. Характеристика техники тхэквондо сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тактика тхэквондо. Тактика ведения отдельных схватки, поединка, соревнования. Основные положения для определения индивидуального стиля деятельности тхэквондиста, индивидуальной характеристики стиля ведения поединка:

- предпочтение спортсмена действовать в наступлении или обороне; благоприятные и опасные дистанции;
- типичные стойки;
- тактика, предпочтительная для конкретного спортсмена (излюбленные действия или ведение боя в зависимости от особенностей противника): предпочитает ближний бой или избегает его;
- имеет или нет специфические показатели ведения боя (сближения, повороты, приседания, подсакивания и т.д.);
- какой характер носят подготовки (циклический или одиночный) и каким образом выполняются удары (с угрозой, без угрозы с вызовом и т.д.);
- характер реагирования на неожиданные действия и степень быстроты переключения;
- индивидуальные особенности спортсмена в различных ситуациях боя (в начале боя, при разрыве дистанции, на краю или в углу ковра и т.д.);

- специализированные умения, основанные на быстроте двигательных реакций, свойствах внимания, памяти, мышления;
- проявление отдельных физических качеств, выраженных в стартовых характеристиках выполнения маневров и их комбинаций;
- проявление тактических умений, выраженных адекватным выбором и применением боевых средств в определенной ситуации;
- особенности боевого поведения тхэквондистов с учетом психологических аспектов единоборства;
- особенности воздействия средств и методов саморегуляции, специализированной разминки;
- сектора поражаемой поверхности, наиболее часто подвергающиеся нападению;
- особенности защитного арсенала и ближнего боя.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия.

Основные характеристики соревновательной деятельности:

- частота применения типовых боевых действий - атак простых, сложных, контратак, защит, атак с финтами и т.д.;
- частота использования определенных комбинаций действий (тактико-технических структур);
- качественные характеристики выполнения приемов, таких как амплитуда финтов, координация движения в ударах и блоках, точность и сила ударов, параметры передвижений;
- особенности применения отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовок;
- соотношение между частотой применяемых разновидностей атак и средств противодействия атакам (встречные атаки, ответные атаки, контратаки);

- использование подготавливающих действий, а также соотношение объемов применения их разновидностей;
- применение в боях различных стоек и дистанций, моделей взаимодействия с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно);
- особенности подготовки отдельных действий (использование средств разведки, маскировки, вызовов);
- результативность нападений в определенные секторы поражаемой поверхности.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность тхэквондистов.

Критерии и способы оценки действий спортсмена в поединке. Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды: подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения: простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Тактические критерии оценки действий: степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена; способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;

продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения; направленность перемещения по доянгу.

Тактические характеристики подготовки и применения действий: инициатива начала нападения; дистанция в поединке; время для подготовки действия; использование пространства поля доянга; преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Двигательные и психические качества тхэквондистов. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований. Силовые и скоростно-силовые характеристики выполнения передвижений. Соотношение большого объема движений прыжкового характера и сохранения режима скоростной выносливости. Скоростно-силовые усилия в ударных и защитных движениях рук и ног. Длина разгона при выполнении атак, скорость и амплитуда ударных движений при изменении направления усилий, вариативность выполнения технических действий. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости. Координационные способности, свойственные тхэквондистам. Проявление специализированности двигательных качеств при выполнении атак со скольжением, в прыжке, разворотом и вращением и т.д. (способности тхэквондиста к двигательной деятельности в соответствии с постоянно меняющимися условиями движения). Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости.

Гибкость и ее измерение. Воспитание гибкости. Общеразвивающие и специальные упражнения (в том числе из других видов спорта), способствующие развитию следующих качеств:

силы, взрывной силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах и снарядах, акробатические упражнения, прыжки в длину с места, с разбега, бег на короткие дистанции с тормозящими усилиями и поворотами кругом, выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног, упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, подвижные игры и т.д.);

быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий (с партнером для совершенствования координации, точности, вариативности движений при ударах руками и ногами);

ловкости (упражнения с набивными мячами, скакалками; ловля и метание мячей в цель и т.д.);

гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу (приседание с выпрыгиванием, выпады из положений приседа, рывки из различных исходных положений, переход от прыжков к максимально быстрому бегу и др.);

скорости зрительного восприятия, чувства дистанции, координации и взаимокоординации (имитация атакующих движений с подшагиванием, с шагом, подшагиванием с прыжком и т.д.);

способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений;

общей выносливости и работоспособности.

Специализация двигательных качеств тхэквондистов как основа совершенствования спортивной техники, проявления двигательных возможностей спортсмена и обеспечения благоприятных условий для психической устойчивости.

Взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

Проявление двигательных качеств тхэквондистов в процессе соревнований. Применение общих и специальных упражнений для развития двигательных качеств, необходимых для успешного освоения приемов тхэквондо, а также совершенствования компонентов техники в двигательном механизме приема.

Упражнения подводящего и специализированного характера, специально-подготовительные упражнения у зеркала и на подсобных снарядах. Упражнения, выполняемые с помощью партнера для совершенствования стоек, позиций, ударов с различных дистанций, способствующих развитию координации и согласованности движений в процессе выполнения отдельного удара и удара в сочетании с различными способами маневрирования без партнера и с партнером, применяя различные способы тактического обыгрывания.

Упражнения с партнером, способствующие воспитанию скоростно-силовой выносливости и развитию тактильных ощущений.

Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий тхэквондистов (интенсивность, продолжительность). Организационно-методические проблемы планирования тренировки тхэквондистов с акцентом на воспитание специальной выносливости.

Характер изменений, возникающих у тхэквондистов при выполнении специальных упражнений, можно исследовать по ответным реакциям сердечнососудистой системы. Частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки тхэквондиста, его реакций на стрессовые ситуации.

В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций тхэквондистов является критерием оценки специальной подготовленности.

Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Педагогическая градация нагрузок тхэквондистов по преимущественной направленности воздействия, единые критерии учета и планирования объемов работы, влияние срочных эффектов упражнений различного характера на общий тренировочный эффект одной тренировки, проблемы решения ключевой задачи тренировки, влияние отставленных тренировочных эффектов на распределение видов тренировочных заданий в микроцикле, примерные схемы построения тренировочных микроциклов.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки тхэквондистов, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Планирование объемов работы на основании зависимости доза - эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза - эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние острых нагрузок в микроцикле, проверка тхэквондистов на динамику показателей соревновательной деятельности.

Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных тхэквондистов. Индивидуализация технико-тактического мастерства и средств подготовки спортсменов. Перспективные направления совершенствования системы подготовки тхэквондистов. Факторы, обуславливающие индивидуализацию технико-тактического мастерства: приверженность спортсменов к определенным действиям, тактике ведения поединков; особенности телосложения и уровень развития двигательных качеств; предвосхищение технических и тактических действий соперника; вероятностное прогнозирование. Вариативность приемов боя в зависимости от проявления различных физических качеств. Необходимость углубленного анализа индивидуальных технико-

тактических характеристик и построение адекватных методик многолетнего спортивного совершенствования.

Общая характеристика системы централизованной подготовки сборной команды по тхэквондо: руководство и организация, виды обеспечения, отбор и селекция. Организация учебно-тренировочных сборов: виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий. Контроль за выполнением планов в период работы на местах (между сборами), на соревнованиях.

Тренировочный процесс — важнейшая часть системы подготовки спортсменов. Построение тренировочного процесса. Направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок, особенности динамики изменения тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса; уплотненный режим тренировок; режим отдыха (восстановительные мероприятия).

Применение в отдельных занятиях методов тренировки (неспецифических и специфических), способствующих совершенствованию спортивной формы тхэквондистов. Характеристика методов и средств специальной подготовки тхэквондистов и их сочетание в микроциклах тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные и соревновательные поединки, моделирующие различные ситуации поединка и проявление двигательных реакций. Разбор методов управления техникой и тактикой соответственно ситуациям поединка с различными противниками, в парных упражнениях.

Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Планомерная оптимизация состава средств ведения поединков на основе учета наиболее характерных соревновательных действий тхэквондистов. Постоянное специализирование проявлений

двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Индивидуальный состав действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годового цикла. Компетенция воздействия на тхэквондистов при использовании средств технической и тактической подготовки. Ранжирование соревнований в годовых циклах тренировки, их послесоревновательное построение. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Повышение сложности объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным техническим, тактическим и личностным характеристикам. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных квалификационным показателям.

Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены между разновидностями действий, а также взаимокompенсации качеств.

Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, в количественных соотношениях между их разновидностями и тактическими компонентами подготовки и применения для их необходимой коррекции.

Средства и методы восстановления. Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма тхэквондистов.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющими «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;

- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу тхэквондиста, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты коррегирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

Судейство соревнований по тхэквондо. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд.

Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и секретари, судья на доянге, угловые судьи и их обязанности. Формирование судейских бригад.

Медицинское обслуживание соревнований.

Оборудование мест соревнований. Доянг и его допустимые размеры. Информационное обслуживание соревнований.

Правила соревнований. Общие положения. Регламентация ведения схватки (начало, ход и конец поединка). Определение и объявление результата поединка. Запрещенные приемы. Наказания.

Судейская терминология в тхэквондо и жесты судей.

Судейская коллегия. Работа секретариата и судейских бригад на соревнованиях. Оформление судейских протоколов, жеребьевка и принципы ее проведения в личных, командных, лично-командных и классификационных соревнованиях. Функции главного судьи, судьи на ковре, угловых судей и судей-секундометристов. Анализ нарушений и присуждение оценок.

Судейство выполнения комплексов, спарринга, силового разбивания твердых предметов и спецтехники. Распределение обязанностей состава технического директората и других служб на соревнованиях. Распределение прав и обязанностей отдельных членов судейской бригады. Судейство технических комплексов, кёкпа, спецтехники и поединков, присуждение очков, определение победителя. Полномочия старшего судьи при вынесении штрафных санкций. Международная судейская терминология.

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Характеристика соревнований (отборочных, классификационных, контрольных) и их место в учебно-тренировочном процессе. Определение структуры и динамики соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и периодах тренировки.

Деятельность федерации и организационных комитетов в подготовке и проведении соревнований. Программа, график соревнований. Роль главного судьи как руководителя соревнований. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.

Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника). Популяризация тхэквондо и показательные выступления, их организация и проведение. Массовые показательные выступления. Демонстрационная техника тхэквондо. Зрелищность тхэквондо

без оружия и с оружием. Закономерности единоборства с оружием и их перенос на постановку сценических и показательных поединков с предметами. Показательные выступления по тхэквондо. Характеристика средств показательных вольных боев. Методика обучения приемам показательного (сценического) боя. Методика постановки парных и групповых боев. Организация и подготовка показательных выступлений с использованием сценического и спортивного тхэквондо. Демонстрационная техника тхэквондо. Составление плана-сценария, а также упражнений и зрелищных «боевых» действий в командных боях.

4.8. СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовка квалифицированного тхэквондиста, а тем более высококвалифицированного спортсмена — процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности.

Тренеру-преподавателю очень важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

Воспитанию у спортсменов патриотизма способствуют усилия тренеров, которые формируют любовь и привязанность спортсменов к родному городу, республике, сборной команде страны, желание бороться за

успех своего клуба, стремление к максимальным личным показателям для роста достижений команд, в составе которых они тренируются.

Большое воспитательное значение имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Среди них важное место занимают различные юбилеи и события, сыгравшие большую роль в общих достижениях, а также памятные для отдельных тхэквондистов.

Даже упоминание о важных датах, поздравление команды или отдельного участника со стороны тренеров или руководителей в начале или конце тренировки создают хороший эмоциональный фон и оставляют след в сознании спортсменов.

Среди получивших распространение традиций наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, проведение известными мастерами тренировочных занятий с детьми и юношами, введение единой формы и эмблем, обязательное их ношение на тренировках, специальное оформление спортивных баз и тренировочных залов.

Воспитательное значение имеют вывешенные в тренировочных помещениях афиши важных соревнований, фотографии лучших команд, отдельных спортсменов и тренеров, настенные фотовитрины, информационные сообщения о победах команд и конкретных победителях текущих соревнований, призывающих окружающих к спортивному совершенствованию. Следует использовать все, что сделает тренировочные помещения родным домом спортсмена, куда бы он стремился, где бы с радостью проводил время. Поэтому желательно, чтобы украшение и оборудование тренировочного зала было делом не только обслуживающего персонала, но и тренируемых спортсменов. Этому можно периодически посвящать даже небольшую часть учебного времени, а также устраивать специальные субботники.

Одним из важных принципов воспитания российских спортсменов является их причастность к усилиям конкретных команд, содержанию программ соревнований у тхэквондистов. Это следует сочетать с

противодействием эгоизму, себялюбию, позерству, пренебрежительному отношению к партнерам, тренеру, противникам.

Дело тренера - создавать в команде и клубе атмосферу дружбы, взаимопомощи, доброжелательности к товарищам по избранному виду спорта. Для этого исключительно важен целенаправленный подбор тренировочных партнеров по характерам, личным склонностям, учет проблем их спортивного роста и возмужания.

В основе тренировки сильного со слабым должны быть передача опыта, стимулирование роста квалификации молодых спортсменов. В этом деле необходимы терпимость со стороны более опытных тхэквондистов к ошибкам молодых партнеров, увлечение их личным примером, шефство над подопечными для ускорения их спортивного роста. Педагог должен сделать все, чтобы избежать со стороны учеников пренебрежения к окружающим, демонстрации превосходства, неудовлетворенности ходом тренировок изза различной квалификации партнеров. Спортсмену, уступающему партнеру по классу, следует прививать стремление сделать все для полноценного насыщения тренировок более сильных занимающихся, тянуться за лидерами, быть их достойными.

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, сотрудников клуба и спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала. Подобные тренировки дисциплинируют занимающихся, повышают эмоциональный фон поединков, вызывают желание поднять уровень подготовленности и авторитет команды и клуба.

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для тхэквондиста. Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях - построений при объявлении результатов поединков и приветствий - должно быть непременным условием организации учебного и соревновательного процессов.

Воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, спортивной этики должно сочетаться с формированием у занимающихся необходимой культуры поведения в зале, во время тренировок.

Методами воспитания являются убеждение, личный пример тренера, целенаправленная тренировка с усложняющимися задачами, использование поощрений и наказаний. Однако действенность этих методов во многом зависит от уровня сознательности и дисциплины занимающихся.

Помощниками тренера в воспитании спортсменов должны быть капитаны и ветераны команд. Наиболее эффективным их воздействие на участников будет в том случае, если они по своим моральным качествам и спортивно-техническим показателям будут в числе лидеров, если они способны повести за собой людей в решении задач повышения спортивных результатов и морального роста. Ведь формирование высоких нравственных качеств у спортсменов проходит, прежде всего, в процессе упорных тренировок и соревнований.

Исключительно велико влияние тренера на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания тхэквондистов, так как во время тренировочных занятий тренер и спортсмен длительное время находятся в непосредственном педагогическом контакте, непрерывно общаются друг с другом. Поэтому спортивный, нравственный и культурный рост спортсменов, как правило, находится в прямой зависимости от образовательного и культурного уровня тренера, его принципиальности, честности, педагогической одаренности и способности понять мотивы поступков учеников.

Используя различные педагогические и психологические приемы воздействия на психику обучаемых, их настроение и эмоциональные состояния, заражая примерами выдающихся мастеров, тренеры должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности в достижении высоких результатов. В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания тхэквондистов лежат примеры деятельности тренеров, их

моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

4.9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель и задачи перспективного планирования. Перспективное планирование как средство достижения высоких спортивных результатов. Исходные данные для перспективного плана тренировки. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Перспективное планирование индивидуальной подготовки. Формы и документы перспективного планирования. Многолетний план подготовки.

Задачи текущего планирования тренировки. Структура и формы индивидуального годового плана тренировки. Периоды тренировки. Продолжительность периодов тренировки для тхэквондистов различной подготовленности. Дозировка нагрузки.

Задачи оперативного планирования тренировки. Конкретность и реальность оперативного планирования, его сроки. Построение и содержание тренировочного цикла. Этапы цикла подготовки к соревнованию. Формы и содержание плана подготовки команды к соревнованию. Формы и содержание индивидуального плана подготовки к соревнованию. Задачи и содержание недельных циклов подготовки. Режим тренирующегося тхэквондиста (в предсоревновательном и послесоревновательных этапах).

Содержание оперативного плана тренировки. Построение тренировочного цикла. Недельные циклы тренировки. Составление плана подготовки к соревнованиям. Построение графиков нагрузки. Составление примерной документации оперативного планирования тренировки тхэквондиста.

Весовой режим и питание. Методы снижения, поддержания и повышения веса. Границы снижения веса. Режим питания. Восстановительные мероприятия. Тренированность и перетренированность. Дневник самоконтроля. Восстановительные мероприятия.

Содержание годовичного плана тренировки. Структура и форма плана. Периоды тренировки. Составление индивидуального годовичного плана тренировки. Анализ текущего планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессами подготовки тхэквондистов. Построение графика нагрузки при текущем планировании. Составление примерной документации текущего планирования.

Содержание перспективного плана тренировки. Учет спортивного календаря, исходные данные о тхэквондистах, задачи по видам подготовок, динамика нагрузки, педагогический и врачебный контроль. Составление перспективного плана.

Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессами подготовки. Построение графиков нагрузки при каждом виде планирования. Составление примерной документации перспективного планирования.

Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий тхэквондистов (интенсивность, продолжительность). Организационно-методические проблемы планирования тренировки тхэквондистов с акцентом на воспитание специальной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Педагогическая градация нагрузок тхэквондистов по преимущественной направленности воздействия, единые критерии учета и планирования объемов работы, влияние срочных эффектов упражнений различного характера на общий тренировочный эффект одной тренировки, проблемы решения ключевой задачи тренировки, влияние отставленных тренировочных эффектов на распределение видов тренировочных заданий в микроцикле, примерные схемы построения тренировочных микроциклов.

Планирование объемов работы на основании зависимости доза-эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер

зависимости доза–эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние острых нагрузок в микроцикле, проверка тхэквондистов на динамику показателей соревновательной деятельности.

Построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных технико-тактических характеристик, индивидуально-психологических особенностей личности, уровней взаимосвязей между ними при различии условий ведения поединков. Педагогические рекомендации по управлению деятельностью тхэквондистов в тренировочном процессе и соревнованиях: формирование спортивно-деловой направленности; совершенствование ведущих технико-тактических составляющих успешности ведения поединков в ситуациях с помехами; создание устойчивости к рефлекторным помехам; моделирование соревновательных ситуаций с помехами; развитие способности к саморегуляции при возникновении экстремальных ситуаций в поединке; формирование установки на предстоящую деятельность.

Средства предсоревновательной разминки и оптимизация состояния тхэквондиста. Создание психологических предпосылок к применению действий в соревнованиях. Средства специальной разминки между боями, после длительных перерывов. Тактическая деятельность спортсменов в стандартных ситуациях соревнований и тактические советы перед поединком, после серии боев. Характер оперативных воздействий тренера на основе наблюдений за изменением психики спортсмена, данные о боевой манере, снижение атакующей активности, объемов и соотношения разновидностей подготавливающих действий, адекватности выбора средств и уровня реализации тактических решений.

4.10. МЕТОДЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный, переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации тхэквондистов. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировке тхэквондистов необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения поединка и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Методы технико-тактического совершенствования тхэквондистов, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями;
- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике поединка.

4.10.1. Повторение действий в заданных ситуациях.

Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной тренируемому до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки ударов и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием ситуаций начала атак и дистанций перед началом нападений и обороны, конкретизацией требований к отдельным компонентам выполнения движений. Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательного состава их выполнения. Необходимость построения действий в заданных ситуациях возникает в начале каждого годового цикла, а также после вынужденных перерывов в тренировках.

4.10.2. Варьирование продолжительностью комбинаций и серий боевых действий.

Поединок тхэквондистов состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями, продолжительностью до 1–2 мин, позволяет моделировать в тренировках специфику требований к соревновательным нагрузкам.

4.10.3. Сочетание альтернативных действий при специализации реагирования.

Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий возникновения помех от ложных движений и передвижений противников формируется «чувство поединка», «чувство удара» и «чувство дистанции». Осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением. Кроме того, тренируется предвосхищение длины атак и момента действий в неожиданно возникающих оборонительных схватках. С альтернативным выбором целесообразно применять действия, однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи.

4.10.4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

Избежать предсказуемости поведения спортсмена в типичных ситуациях позволяет расширение технико-тактического арсенала, когда решение о применении того или иного боевого действия оказывается неожиданным для противника вследствие целенаправленного их варьирования. При выполнении тренировочных заданий тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

4.10.5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий.

Избежать неожиданных столкновений и ударов противника удастся с помощью представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и моментные параметры. Построение упражнений предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника на использование определенного действия. Аналогично совершенствуются действия обороны против заданных атак с финтами или с сериями ударов.

4.10.6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.

Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидностей и принятие решения о начале выполнения в условиях поединка затруднены из-за раздвоенности поиска на выбор нападения и противодействие нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дистанции и др. Задания на проявление инициативы спортсменом при выборе ситуации ускорит принятие и реализацию обучаемым тактических решений и увеличит объем применения преднамеренных действий.

4.10.7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий.

В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой схваткой. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной

мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

4.10.8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.

При последовательном применении боевых действий их последовательность строится с учетом оценки эффективности тактических решений, реализованных в предыдущей схватке. Поэтому нередко можно предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки обычно последует применение защиты и ответной атаки;
- после защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления тхэквондиста позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей.

4.10.9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения поединков), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия соревнований, повышать надежность тактических решений.

4.11. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ МАНЕВРИРОВАНИЯ В ТХЭКВОНДО

Формирование у спортсменов эффективной системы применения приемов маневрирования включает совершенствование процесса овладения

способами передвижений и их комбинациями в условиях варьирования пространственно-временными параметрами их выполнения. При этом крайне важны постановка самостоятельных тактических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований.

Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, достижения необходимого уровня специализированности зрительных реакций, регулирующих параметры точности выполнения движений, достигается серийным выполнением приемов маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

Изменения состава приемов маневрирования целесообразно осуществлять в трех направлениях:

- улучшить соотношение между объемами использования в поединках приемов маневрирования и предатаковых подготовок;
- увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;
- освоить определенные комбинации приемов маневрирования и предатаковых подготовок.

Наиболее эффективный способ увеличения объемов нападений — их широкое использование в подготавливающих целях как изолированно от других средств, так и в различных комбинациях.

Кроме того, применяются возможности превращения комбинаций маневрирования в действительные атаки при возникновении критической (сближенной) дистанции в ситуациях неожиданного использования противником защиты или контратаки. В свою очередь, начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, спортсмен должен быть готов к защите и ответной атаке (контратаке) для противодействия атаке на подготовку или к ответной атаке со стороны противника.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема маневрирования, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами, так как применение комбинаций приемов маневрирования создает у противника дифференцированные реагирования. В обороне маневрирование используется как на провоцирование противника на невыгодное наступление, так и для защиты против его действий.

Обучение маневрированию в тхэквондо как целенаправленному перемещению спортсменов и отдельных частей их тела по отношению к противнику или доянгу направлено на создание благоприятной ситуации начала атаки. Тактическое значение маневрирования состоит в том, что оно позволяет не только выжидать благоприятную ситуацию, но и целенаправленно создавать ее. Это можно осуществить путем создания желаемых или предпочтительных направлений передвижения, влияя на установки противника или вынуждая его выполнять движения в направлении, благоприятном для последующих действий.

В наступательной и оборонительной стратегии доминирующим видом маневрирования является прямолинейное. Боковое маневрирование занимает второе место, так как при его выполнении необходимо не только обеспечивать контроль дистанции, но и одновременно осуществлять уход с линии атаки и с линии удара. При добавлении к прямолинейному и боковому маневрированию базовых приемов вертикального маневрирования возникает гармоничная система разнообразных сложных приемов маневрирования.

Вертикальное маневрирование используется квалифицированными спортсменами как в наступательной (с добавлением прямолинейного маневра), так и в оборонительной стратегии (с добавлением прямолинейного и бокового маневров).

Для формирования умений и устойчивых навыков при освоении оборонительного маневрирования в тхэквондо следует делать упор на постоянное чередование прямолинейного и бокового маневров.

Каждый вид маневрирования обладает определенной тактической сущностью, которая реализуется в поединке. Основными тактическими характеристиками прямолинейного маневрирования являются: сокращение длины дистанции до противника (для вхождения в ударную зону); разрыв длины дистанции (уход из ударной дистанции противника) и сохранение длины дистанции (для поддержания взаимодействия с противником и продолжения боевых действий). Атакующая или контратакующая длина дистанции определяется как используемыми приемами маневренного нападения, так и разновидностями ударов — ближней или дальней ногой.

Для бокового маневрирования тактический смысл заключается в обыгрывании противника с уходом с линии атаки; с уходом с линии атаки и разрывом дистанции, а также с уходом с линии атаки и сокращением дистанции. Хотя тактическую основу бокового маневрирования составляет уход с линии атаки, в качестве дополнительного компонента может использоваться дистанционное обыгрывание.

Вертикальное маневрирование представляет собой изменение положения о.ц.т. в вертикальной плоскости относительно поверхности пола. Осуществляется подъемом вверх и подседанием вниз. По отношению к противнику характер движений может быть синхронным — одновременное движение обоих спортсменов вверх-вниз, и асинхронным, когда движения спортсменов находятся в противофазе. При асинхронном взаимодействии в нижнем положении возникает благоприятная стартовая позиция для проведения возможной атаки, а в верхнем - для вызова или провоцирования атаки противника. Дополнительные маневры включают в себя переход от вертикального маневрирования к прямолинейному и боковому.

Для каждого вида маневрирования существует свой устойчивый состав базовых движений. Для прямолинейного маневрирования - это шаг вперед, шаг назад, подшагивание, отшагивание, подскок, отскок, скачок и бег и т.д.

Для бокового маневрирования - шаг в сторону, отскок в сторону, подскок, выпад в сторону, скачок в сторону.

Для вертикального маневрирования - короткий подъем вверх, подседание, подпрыгивание вверх и т.д.

Сами по себе прямолинейное, боковое и вертикальное передвижения становятся маневрированием, когда включают в себя конкретные тактические механизмы достижения успеха. Одни такие механизмы присущи только одному виду маневрирования, другие могут применяться в иных видах маневрирования.

4.11.1. Обучение механизмам достижения успеха в прямолинейном маневрировании.

Механизмы достижения успеха могут быть общими для обоих видов стратегий или могут относиться только к одной из стратегий. При передвижении вперед, назад, при схождении, схождении-расхождении, при поддержании длины дистанции основными механизмами достижения успеха являются:

- использование момента постановки ноги противника на опору (при шаге вперед, при шаге назад);
- использование момента нахождения противника на опорной ноге (при проведении атаки — неожиданное преследование противника набеганием или скачком);
- использование момента начала шага вперед или назад (дальней или ближней ногой) или отшагивания;
- создание спровоцированного приближения противника, которое является контролируемым вытягиванием противника на себя (осуществляется вхождением в ударную зону противника в момент отсутствия у него атакующей заряженности и замедленного отступления);
- вызов у противника преждевременного движения на маневре (осуществляется при выполнении противником сближения путем медленного отступления от него);

- вызов у противника преждевременного проведения удара (осуществляется раскрытием ударной поверхности или провоцированием благоприятной для удара дистанции);

- проваливание противника - это замедленное уклонение от удара, вызывающее у противника желание дотянуться до ударной поверхности;

- создание предсказуемого (спровоцированного) отступления противника представляет собой натиск с интенсивным проведением угроз, заставляющий противника отступать, и неожиданный переход к атаке преследованием;

- использование момента постановки противником ноги на опору после удара возникает в ситуации, когда противник стремится дотянуться до ударной поверхности или не закрывает атаку.

4.11.2. Обучение механизмам достижения успеха в вертикальном маневрировании.

Тактическая сущность вертикального маневрирования проявляется в демонстрации начала атаки подседанием возвращением в исходное положение, приподниманием вверх на носках или небольшим отрывом от пола для провоцирования противника на атаку. Использование для атаки начала движения вверх благоприятно по причине того, что противник для проведения активной защиты вынужден остановить инерцию движения вверх, он проигрывает в проведении своевременной защиты.

При применении вертикального маневрирования («степы», атакующий провоцирующий, наступательно-выжидательный) основными являются следующие механизмы достижения успеха:

- использование для атаки начала движения противника вверх;
- провоцирование атакующего противника на начало атаки при движении вверх;

- провоцирование противника на атаку в момент его движения вниз;

- переход от синхронного движения вверх-вниз к атакующему асинхронному движению;

– переход от синхронного движения вверх-вниз к провоцирующему асинхронному движению;

– усыпление бдительности повтором угрозы проведения атаки легким приседанием и входением в стартовую заряженность создает возможность неожиданной атаки в момент ослабления внимания у противника;

– маскировка контратакового старта при постоянной угрозе создания опасной ситуации, входения в стартовую заряженность легким приседанием. Должна соотноситься по времени с началом движения противника вверх.

4.11.3. Обучение механизмам достижения успеха в боковом маневрировании.

Тактической сущностью бокового маневрирования является уход с линии атаки. Его можно разделить на три основных способа: уход в сторону, уход по диагонали вперед и уход по диагонали назад, передвижение диагональ вправо — диагональ влево.

Основные механизмы достижения успеха в боковом маневрировании:

- вызов у противника необходимости в восстановлении линии атаки;
- создание переключения от сокращения дистанции противника к восстановлению линии атаки;
- создание противохода в параллельных плоскостях при сближении с противником;
- входение в закрытую зону (со стороны спины противника);
- раскачивание противника и сближение с ним во встречных направлениях.

Методика обучения основным приемам бокового маневрирования в отличие от прямолинейного и вертикального выполняется обучающимися индивидуально, а сочетание бокового маневрирования с прямолинейным может выполняться как индивидуально, так и в парных упражнениях.

4.11.4. Перемещение в сторону.

Перемещение в сторону представляет собой начальный маневр. Он заключается в выполнении ухода в сторону, влево и вправо с включением тактических компонентов в структуру передвижения.

Короткое перемещение в сторону - продолжение предыдущего маневра с включением раскачивания. Выполняется двумя движениями в одну сторону и двумя - обратно. Повторная диагональ направлена на освоение «диагонали вперед» и «диагонали назад». При выполнении движения по диагонали в одну сторону, сопровождающемся уходом в другую сторону при восстановлении линии атаки противником. Уход в сторону может осуществляться также движением по диагонали назад при активном наступлении противника.

Повторная диагональ с раскачиванием.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1 — импульс начала движения вправо; 2 — импульс начала движения влево; 3 — шаг по диагонали вперед в сторону; 4 — импульс вправо, импульс влево, шаг назад.

При усложнении маневрирования даже на одно движение обучающийся должен понимать тактические возможности, которые можно извлечь из каждого проводимого движения. Поэтому обучение маневрированию идет с обязательным освоением тактической сущности боевых взаимодействий.

4.11.5. Совмещение приемов маневрирования в тхэквондо.

Необходимость совмещения маневров объясняется тем, что проведение спортсменом двух маневров позволяет создать у его противника сложные реагирования, такие как дилеммно-дифференцировочное реагирование при взаимоисключающем выборе между альтернативными действиями и дифференцировочное реагирование с характеристиками переключения и торможения при перестройке или прекращении движений, в то время как сам спортсмен находится в простом реагировании. Разность во времени дает явное преимущество спортсмену, проводящему маневрирование.

Тактические характеристики прямолинейного, вертикального и бокового маневрирования могут определенным образом совмещаться между собой, и в результате спортсмены могут создавать сложное маневрирование. Так, если в прямолинейном маневрировании главным является движение вперед–назад, то неожиданное изменение противником направления движения на боковое (вправо или влево) вызывает сложности для продолжения атаки. Сложности может вызвать также переход от вертикального движения к боковому или прямолинейному. Поэтому в наступательной стратегии совмещение маневров благоприятно для атакующего, а в оборонительной — вынужденное совмещение обороняющимся двух маневров часто вызывает отрицательный результат. Следствие этого - атакующий стремится создать для обороняющегося такие условия для проведения защитного маневра, чтобы совмещение обороняющимся маневрирования вызывало затруднения для проведения эффективных действий (одно движение усложняет выполнение другого).

При использовании провоцирующего маневрирования совмещение маневров благоприятно в оборонительной стратегии. При применении приемов маневрирования важно учитывать установленный факт, что эффективность маневрирования возрастает при совмещении в отдельных тактико-технических структурах различных способов его проведения.

Усложнение маневрирования происходит в ситуациях, когда один из спортсменов действует наступательно, а второй - оборонительно. Для тхэквондо можно выделить две основные группы совмещения приемов. Первую группу образуют способы совмещения приемов прямолинейного и бокового маневрирования, вторую — совмещения вертикального, прямолинейного и бокового маневрирования.

Процесс совершенствования приемов маневрирования осуществляется в парных упражнениях, когда спортсмены моделируют различные способы маневрирования. Один из спортсменов создает условия и ситуации для другого спортсмена, изучающего определенный маневр.

4.11.6. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сближении противника и при взаимосближении.

Совмещение прямолинейного и бокового маневрирования достигается с помощью комбинаций, основанных на движениях вперед-назад и уходов в сторону и по диагонали.

Соединение базовых движений прямолинейного и бокового маневрирования значительно увеличивает наступательный и оборонительный потенциал спортсмена. Расширение тактических возможностей бокового маневрирования достигается посредством включения в него базовых движений прямолинейного маневрирования, к которым относятся: для движения вперед — шаг вперед, подшаг, подскок, а для движения назад — шаг назад, отшагивание, отскок. К типовым комбинациям приемов маневрирования можно отнести следующие сочетания:

- короткий уход влево, уход вправо;
- уход вправо, теснение по диагонали влево;
- сближение вперед, уход вправо;
- разрыв дистанции, уход вправо;
- уход по короткой диагонали влево, теснение по диагонали вправо;
- короткое сближение, короткий уход по диагонали вправо, теснение по диагонали влево;
- теснение по короткой диагонали влево, уход по диагонали вправо;
- сближение, уход вправо, теснение по короткой диагонали влево.

4.11.7. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сохранении длины дистанции.

Использование стремления противника к сохранению длины дистанции позволяет неожиданно переходить от прямолинейного маневрирования к боковому, осуществляя сближение и отступление к выполнению ухода в сторону и ухода в сторону диагональю или теснение

противника диагональю вперед. Выполнение диагонали вперед назад позволяет «раскачивать» противника, создавая сложные условия проведения маневра. Основными механизмами достижения успеха являются: использование момента постановки противником ноги на опору и момента начала шага, вызов у противника преждевременного движения на маневре или выполнение удара и постановки ноги противника на опору после удара. В боковом маневрировании главным является создание переключения от сокращения дистанции противника к восстановлению линии атаки, например:

- раскачивание по диагонали вперед-влево, теснение по диагонали вправо;

- теснение по короткой диагонали влево, уход по диагонали вправо, теснение по диагонали влево;

- раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход по диагонали влево, теснение по диагонали вправо;

- раскачивание по диагонали вперед-влево, уход влево;

- раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход по диагонали влево, теснение по диагонали вправо;

- раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход вправо, уход влево;

- уход вправо, уход по диагонали влево, теснение по диагонали влево;

- короткое сближение, уход по диагонали вправо, уход влево.

4.11.8. Совмещение приемов прямолинейного и бокового маневрирования против преследования.

Маневр «преследование противника при отступлении» и маневр «вытягивание противника на атаку (на удар)» относятся к различным стратегиям ведения поединка. Однако они имеют общую тактическую сущность при противопоставлении этих маневров совмещенному проведению прямолинейного и бокового маневрирования. При преследовании атакующим бойцом отступающего противника задачей

атакующего является догнать противника или остановить его, а для защищающегося бойца, совмещающего прямолинейное маневрирование в отступлении и провоцирование противника на преследование и атаку, главное — проваливание противника на маневре или ударе и уход с линии атаки или одновременный разрыв дистанции с уходом в сторону.

Обучение совмещенному проведению прямолинейного и бокового маневрирования против маневра «преследование» осуществляется в парах, когда по заданию тренера один спортсмен проводит преследование, а второй выполняет основные маневры. В этих условиях один спортсмен отрабатывает технику и тактику преследования, а второй противостоит его действиям. При освоении маневра «вытягивание противника на сближение» атакующий спортсмен должен реализовать благоприятные ситуации начала атаки, создаваемые ему противником, и опережать его на отступлении, а провоцирующий спортсмен - проваливать противника или использовать другие механизмы достижения успеха и проводить встречные атаки, контратаки или ответные атаки, например:

- вытягивание на себя и теснение по диагонали вправо;
- уход по диагонали вправо-влево-вправо;
- вытягивание на себя, раскачивание по диагонали назад-влево с теснением по диагонали вправо;
- уход по диагонали влево-вправо, уход влево, теснение по диагонали вправо;
- короткое сближение, вытягивание на себя, уход по диагонали влево, уход вправо;
- уход по диагонали влево-право, короткий уход вправо, уход влево.

4.11.9. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования против вертикально-прямолинейного маневрирования.

При разучивании этого маневрирования подыгрывающий спортсмен применяет «степ» вверх-вниз с переходами вперед-назад, тем самым при

разучивании предлагаемых маневров с помощью движения вперед и назад усложняется тактическая сущность маневрирования. Движение вперед позволяет сближаться с противником и проводить атаку, а движение назад — дополнительно защищаться, вытягивать и проваливать противника. В маневрах против «степа» вверх-вниз добавляются тактические компоненты изменения линии атаки с теснением или защитой, а также с проваливанием противника на движение вперед, например:

- короткий уход вправо, теснение по диагонали влево;
- короткий уход вправо, уход влево, теснение по диагонали вправо;
- вытягивание на себя, уход по диагонали влево, уход вправо;
- сближение, уход по диагонали влево, уход вправо;
- раскачивание уходом вправо–влево, теснение по диагонали вправо;
- вытягивание сближением, уход вправо.

4.12 Антидопинговые мероприятия

Планы антидопинговых мероприятий

Таблица №10

Этап подготовки	Период	Антидопинговые мероприятия
Начальной подготовки	До одного года	Беседы по теме «Антидопинговые правила в избранном виде спорта»
	Свыше одного года	Беседы по темам «Всемирный антидопинговый кодекс», «Вред, наносимый допингом духу спорта».
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Беседы по теме «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена».
	Углубленной специализации	Беседы по темам «Последствия применения допинга для спортивной карьеры», «Антидопинговые правила».
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Семинары для спортсменов по темам «Процедуры допинг-контроля», «Права и обязанности спортсменов при прохождении допинг-контроля», «Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов».
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Семинары для спортсменов по темам «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список», «Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов», «Снижение рисков употребления пищевых добавок».

Рекомендуемая литература

1. Бокс: Учеб. для интов физ. культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 1979. — 287 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
4. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. - М.: Культура и традиция, 2003. - 351 с.
5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоровья, 1977. - 184 с.
6. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. - М.: Гонг, 1992. — 80 с.
7. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 128 с.
9. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с.
10. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Д.А. Тышлера. - М.: ФОН, 1997. - 385 с.
11. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2000. - 107 с.
12. Тактикотехнические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 220 с.
13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 232 с.
14. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа. Головное издво, 1987. - 424 с.
15. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 214 с.
16. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

17. Фехтование: Учеб. для интов физ. культуры / Под общ. ред. К.Т. Булочко. - М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
18. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. - Тетрасполь: Модус, 1997. - 264 с.
19. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. - М.: ALVAXXI, 1994. - 72 с.
20. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. - М.: Международные отношения, 1991. - 765 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	1
1.1. Тхэквондо как вид спорта и боевого искусства	1
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	2
2. Нормативная часть учебной программы	9
3. Методическая часть учебной программы (часть 1)	19
3.1. Этап начальной подготовки (1-й год обучения)	19
3.1.1. Техника керуги/массоги	19
3.1.2. Техника пхумсе/тылей/хьёнгов	20
3.2. Этап начальной подготовки (2-й год обучения)	21
3.2.1. Техника керуги/массоги	21
3.2.2. Техника ударов руками и ногами	21
3.2.3. Действия нападения и обороны	22
3.2.4. Тактические компоненты выполнения действий	23
3.2.5. Тактические знания и качества	23
3.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	25
3.3.1. Техника пхумсе/тылей/хьёнгов	26
3.3.2. Техника керуги/массоги	27
3.3.3. Действия нападения и обороны	27
3.3.4. Тактические умения	28
3.3.5. Теоретические знания и практические навыки	31
3.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше 2-х лет)	31
3.4.1. Техника пхумсе/тылей/хьёнгов	32
3.4.2. Специальная техника	32
3.4.3. Соревновательный спарринг	32
3.4.4. Тактические умения	34
3.4.5. Тактические действия и качества	36
3.5. Этап совершенствования спортивного мастерства	39
3.5.1. Техника пхумсе/тылей/хьёнгов	39
3.5.2. Специальная техника	39
3.5.3. Силовое разбивание	40
3.5.4. Соревновательный спарринг	40
3.5.5. Тактические умения	41
3.5.6. Тактические знания и качества	44
3.6. Этап высшего спортивного мастерства	46
3.6.1. Техника пхумсе/тылей/хьёнгов	46
3.6.2. Специальная техника	46
3.6.3. Силовое разбивание	47
3.6.4. Соревновательный спарринг	47
3.6.5. Тактические умения	48
3.6.6. Тактические знания и качества	51
4. Методическая часть учебной программы (часть 2)	54
4.1. Основы построения спортивной тренировки	54

4.2.	Принципы построения спортивной тренировки	58
4.3.	Содержание технической подготовки	62
4.4.	Содержание тактической подготовки	65
4.5.	Содержание физической подготовки	68
4.6.	Содержание психологической подготовки	69
4.7.	Содержание теоретической подготовки	70
4.7.1.	Краткое содержание теоретических занятий	72
4.8.	Содержание воспитательной работы	94
4.9.	Планирование спортивной подготовки	98
4.10.	Методы технико-тактического совершенствования	100
4.10.1.	Повторение действий в заданных ситуациях	101
4.10.2.	Варьирование продолжительностью комбинаций и серий боевых действий	102
4.10.3.	Сочетание альтернативных действий при специализации реагирования	102
4.10.4.	Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях	102
4.10.5.	Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий	103
4.10.6.	Самостоятельный выбор и вербальная установка на применение действий	103
4.10.7.	Моделирование тактических сюжетов с вероятным составом и последовательностью действий	103
4.10.8.	Моделирование вероятностей последовательности применения действий в бою	104
4.10.9.	Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций	104
4.11.	Методика совершенствования приемов маневрирования	104
4.11.1.	Обучение механизмам достижения успеха в прямолинейном маневрировании	108
4.11.2.	Обучение механизмам достижения успеха в вертикальном маневрировании	109
4.11.3.	Обучение механизмам достижения успеха в боковом маневрировании	110
4.11.4.	Перемещение в сторону	111
4.11.5.	Совмещение приемов маневрирования в тхэквондо	111
4.11.6.	Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сближении противника и при взаимосближения	113
4.11.7.	Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сохранении длины дистанции	113
4.11.8.	Совмещение приёмов прямолинейного и бокового	

маневрирования против преследования	114
4.11.9. Содержание обучения способам совмещения прямо- линейного и бокового маневрирования против верти- кально-прямолинейного маневрирования	115
4.12 Антидопинговые мероприятия.....	117
Рекомендуемая литература	118
Оглавление	120