

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ТХЭКВОНДО ИТФ

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Допущено Федеральным агентством по физической
культуре и спорту в качестве примерной программы
для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ)
и специализированных детско-юношеских школ
олимпийского резерва*

ФЭС
Москва
«Физкультура и Спорт»
2009

УДК 796/799
ББК 75.716
Т 11

Авторы-разработчики

Ю.Б. Калашников, канд. педагогических наук, профессор;

О.Б. Малков, канд. педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Д.А. Тышлер, доктор педагогических наук, профессор;

И.Д. Свищёв, доктор педагогических наук, профессор.

Т 11 **Тхэквондо ИТФ**. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Физкультура и Спорт. — 2009. — 160 с.

ISBN 978-5-278-00871-2

ISBN 978-5-278-00871-2

© Калашников Ю.Б., Малков О.Б., 2009

© Издательство «Физкультура и Спорт» – официальный издатель Олимпийского комитета России, 2009

ВВЕДЕНИЕ

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей.

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.

3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.

4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях

спортивных клубов показывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения. В программе изложены способы формирования тактических умений и специализированные соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

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.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

Программа подготовлена профессором Ю.Б. Калашниковым и доцентом О.Б. Малковым. Авторы благодарят профессоров Д.А. Тышлера и А.Д. Мовшовича за разрешение использовать материалы программ, опубликованных ими с соавторами.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть учебной программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране (табл. 1–15).

На основании этой части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета.

Примерный учебный план для отделений тхэквондо спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР) представлен в табл. 2. При его разработке учитывали 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. 3).

Примерный план по теоретической подготовке для отделений тхэквондо спортивных школ представлен в табл. 11.

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 15).

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочных занятий и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке

Этап	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
	Свыше года	10–12	Не менее 14	9	
УТ	До 2 лет	11–13	Нет режима наполнения	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 2 лет	13–14	10–12	18	
СС	До года	15–17	8–10	24	КМС
	Свыше года	17–18	6–8	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов
ВСМ		18–20	5–6	32	

Таблица 2

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР (в часах)

Раздел подготовки	Этап подготовки								
	НП			УТ			СС		
	До года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До года	Свыше года	
2-й		3-й	3-й		4-й	2-й		3-й	
Общая физическая подготовка	60	72	70	80	100	90	120	120	100
Специальная физическая подготовка	40	54	30	60	80	70	70	70	60
Технико-тактическая подготовка	162	260	280	320	478	494	718	854	874
Теоретическая подготовка	14	14	14	18	20	20	24	24	24
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	8	8	8
Контрольные соревнования	32	64	70	86	146	150	200	220	230
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	2	2	2	4	4	4
Восстановительные мероприятия	–	–	–	52	104	104	104	156	156
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год								
Общее количество часов	312	468	468	624	936	936	1248	1456	1456

Таблица 3

Соотношение времени физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)

Вид подготовки	Этап подготовки								
	НП			УТ			СС		
	До года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физическая	19,2	17,0	14,9	12,8	10,6	9,6	9,6	8,2	6,8
Специальная физическая	12,8	10,6	8,5	9,6	8,5	7,4	5,6	4,8	4,1
Технико-тактическая	68,0	72,4	76,6	77,6	80,9	83,0	84,8	87,0	89,1

Таблица 4

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок

Вид нагрузок	Этап подготовки								
	НП			УТ			СС		
	До года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12	14	15
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16	16	20
Количество тренировочных поединков	17–23	44–56	75–85	145–165	85–205	215–235	270–300	310–340	350–370
Количество поединков в соревнованиях	–	–	–	11–12	17–19	21–23	28–32	30–36	36–44

Примечание. Количество боев указано с расчетом их ведения на 5 ударов.

Таблица 5

Приемные нормативы для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
• высота выпрыгивания (см)	25,3	22,6
• прыжок в длину с места (м)	1,9	18,6
• тройной прыжок с места (м)	5,6	5,3
• кистевая динамометрия (кг)	26,8	21,2
• бег 20 м (с)	4,0	4,0
• челночный бег 4х15 м (с)	15,1	16,1
• челночный бег 4х5 м (с)	8,0	8,1
• бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	11,1	11,0

Продолжение табл. 5

Специальная физическая подготовка:		
• передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	9,5	10,5
• передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	7,6	8,6
• атака с имитацией удара ногами (кол-во повторов за 10 с)	10	8
• атака с имитацией удара руками в прыжке (кол-во повторов за 10 с)	12	10
• атака с имитацией удара ногой в прыжке (кол-во повторов за 10 с)	7	6
• атака серией ударов доллео чаги по мешку (кол-во повторов за 10 с)	14	12
Квалификационный норматив	Выполнить норматив I юношеского разряда	

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по годам в группах учебно-тренировочного этапа

Вид подготовки и контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
	до 2 лет	Свыше 2 лет		до 2 лет	Свыше 2 лет	
		3-й	4-й		3-й	4-й
Общая физическая подготовка:						
• высота выпрыгивания (см)	25,4	25,8	30,6	24,1	28,6	30,0
• прыжок в длину с места (м)	1,9	2,0	2,1	1,8	1,9	1,9
• тройной прыжок с места (м)	5,7	5,7	6,1	5,4	5,5	5,8
• кистевая динамометрия (кг)	26,5	27,0	32,0	24,3	27,0	29,0
• бег 20 м (с)	4,0	4,0	3,8	4,0	3,9	3,8
• челночный бег 4x15 м (с)	15,9	15,8	14,9	16,0	15,9	15,7
• челночный бег 4x5 м (с)	8,0	8,0	7,7	8,0	8,0	7,8
• бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (кол-во раз)	11,1	11,4	11,7	11,4	11,7	11,8
Специальная физическая подготовка:						
• передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	10	9,5	9,2	12	10	9
• передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	8	7,6	7,2	9	8,6	8,4
• атака ударом доллео чаги ближней ногой из стойки (кол-во раз за 10 с)	10	12	14	8	9	11
• атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки (кол-во раз за 10 с)	8	10	12	7	8	10
• атака ударом доллео чаги ближней ногой без опускания на пол (кол-во раз за 10 с)	12	14	16	11	12	14
Квалификационный норматив	Подтвердить I юнош. разряд	Подтвердить I юнош. разряд	Подтвердить I взросл. разряд	Подтвердить I юнош. разряд	Подтвердить I юнош. разряд	Подтвердить I взросл. разряд

Таблица 7

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка:		
• высота выпрыгивания (см)	37,0	30,9
• прыжок в длину с места (м)	2,3	2,0
• тройной прыжок с места (м)	6,8	5,9
• кистевая динамометрия (кг)	40,0	34,0
• бег 20 м (с)	3,6	3,7
• челночный бег 4x15 м (с)	14,4	15,5
• челночный бег 4x5 м (с)	7,4	7,8
• бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (кол-во раз)	11,9	11,9
Специальная физическая подготовка:		
• передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	6,5	7,6
• передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	4,5	6,0
• атака ударом доллео чаги ближней ногой из стойки (кол-во раз за 10 с)	24	20
• атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки (кол-во раз за 10 с)	21	17
• атака ударом доллео чаги ближней ногой без опускания на пол (кол-во раз за 10 с)	30	26
Квалификационный норматив	Подтвердить норматив I взрослого разряда (12 побед над КМС)	

Таблица 8

**План-схема цикла подготовки и примерного распределения
программного материала для 1-го года обучения в учебных группах
этапа начальной подготовки**

Структура годичного цикла	Месяцы												Всего за год				
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	174
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	174
Соревнования контрольные					x												
Соревнования официальные (календарные)					x												
Разделы подготовки																	
<i>1. Общая физическая подготовка</i>																	
- координационные способности				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- быстрота	x	x	x														
- скоростно-силовые качества	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- гибкость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- выносливость																	
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>																	
- приемы нападения и маневрирования	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- упражнения на снарядах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<i>3. Технико-тактическая подготовка</i>																	
- индивидуальные занятия				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- парные упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- последнки по заданию					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- соревновательная практика																	
<i>4. Теоретическая подготовка</i>																	
Контрольно-переводные испытания	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Восстановительные мероприятия																	
Медицинское обследование		x															

Таблица 9

**План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1–2-го
годов обучения в учебных группах учебно-тренировочного этапа**

Структура годичного цикла	Периоды																		Всего за год								
	подготовительный						соревновательный						переходный														
	Месяцы						Месяцы						Месяцы														
IX	X	XI	XII	I	II	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	240
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	272
Соревнования контрольные							x																				
Соревнования официальные (календарные)								x																			
Разделы подготовки																											
<i>1. Общая физическая подготовка</i>																											
- координационные способности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- быстрота	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- скоростно-силовые качества	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- гибкость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- выносливость																											
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>																											
- приемы нападения и маневрирования	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- упражнения на мешке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<i>3. Технико-тактическая подготовка</i>																											
- индивидуальные занятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- парные упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- последнки по заданию																											
- соревновательная практика																											
<i>4. Теоретическая подготовка</i>																											
Контрольно-переводные испытания																											
Инструкторская и судейская практика																											
Восстановительные мероприятия																											
Медицинское обследование		x																									

Таблица 10
План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го года обучения в учебных группах этапа спортивного совершенствования

Структура годовичного цикла	Периоды соревновательный												Всего за год
	соревновательный												
	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кол-во тренировочных дней (в неделю)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	288
Кол-во тренировочных занятий (в неделю)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	320
Соревнования контрольные		x						x	x				
Соревнования официальные (календарные)				x					x				
Разделы подготовки													
<i>1. Общая физическая подготовка</i>													
– координационные способности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
– быстрота	x	x	x										
– скоростно-силовые качества	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
– гибкость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
– выносливость	x	x											
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>													
– приемы нападения и маневрирования	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
– упражнения на мешке	x	x	x	x									
<i>3. Технико-тактическая подготовка</i>													
– индивидуальные занятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
– парные упражнения	x	x	x										
– поединки по заданию	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
– соревновательная практика				x	x	x							
<i>4. Теоретическая подготовка</i>													
Контрольно-переводные испытания													
Инструкторская и судейская практика			x		x	x			x	x			
Восстановительные мероприятия			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Медицинское обследование	x												x

Таблица 11

Примерный учебный план по теоретической подготовке тхэквондистов ИТФ

Содержание основных занятий	НП			УТ			СС		
	До года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	x		x				x		
2. Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	x								
3. Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России				x					
4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений				x					
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена							x		
6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки									
7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж									
8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо							x		
9. Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство	x								
10. Терминология и классификация техники в тхэквондо	x								
11. Техника тулей	x								
12. Демонстрация специальной техники									
13. Техника разбивания предметов									
14. Техника свободного спарринга									
15. Тактика тхэквондо	x								
16. Двигательные и психические качества тхэквондиста									
17. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок									
18. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов									
19. Средства и методы восстановления							x		
20. Сулейство соревнований по тхэквондо ИТФ									
21. Сулейство тулей, спарринга, кёпка и слептехники							x		
22. Значение соревнований на различных этапах подготовки									
23. Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника)							x		

Таблица 12

**Примерные объемы основных форм проведения упражнений
в многолетней подготовке юных тхэквондистов (в %)**

Этапы подготовки	Годы обучения	Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса				
		самостоятельное выполнение	на подсобных снарядах	с партнером	индивидуальные занятия	соревновательная практика
Этап начальной подготовки	1-й	38,4	23,2	27,5	5,3	5,6
	2-й	30,7	23,8	29,1	8,3	8,1
	3-й	25,5	20,7	30,1	11,4	12,3
Этап учебно-тренировочный	1-й	18,6	14,5	29,9	18,6	18,4
	2-й	14,7	11,8	30,2	21,2	22,1
	3-й	11,6	10,7	27,3	24,1	26,3
	4-й	9,7	8,8	24,0	27,6	29,9
Этап спортивного совершенствования	1-й	8,0	6,8	21,1	29,3	34,8
	2-й	7,5	6,2	17,3	30,4	38,6
	3-й	7,0	6,0	13,8	32,0	41,2

Таблица 13

**Примерные количественные показатели применения средств
тренировки в многолетней подготовке юных тхэквондистов**

Этапы подготовки	Годы обучения	Количественные показатели применения средств тренировки		
		тренировочные занятия	учебно-тренировочные поединки	поединки в соревнованиях
Этап начальной подготовки	1-й	10–15	12–15	
	2-й	15–25	14–17	
	3-й	25–40	15–18	
Этап учебно-тренировочный	1-й	40–45	80–90	5–9
	2-й	55–70	90–100	9–11
	3-й	70–80	110–120	13–15
	4-й	80–90	130–140	17–19
Этап спортивного совершенствования	1-й	90–110	160–170	20–22
	2-й	100–120	180–190	23–26
	3-й	110–120	190–200	26–28

Таблица 14

**Нормативные показатели уровня физической подготовленности
учащихся спортивных школ по тхэквондо**

Этапы подготовки	Количество упражнений	Оценка уровня физической подготовленности и число принятых нормативов		
		отлично	удовлетворительно	неудовлетворительно
Этап начальной подготовки	14	12	10	3

Продолжение табл. 14

Этап учебно-тренировочный	14	12	10	4
Этап спортивного совершенствования	14	12	10	6

Таблица 15

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятий спортом _____,

избранным видом спорта _____

Спортивная школа _____

Спортивное общество (клуб) _____

Город, республика _____

Учебные группы, годы обучения	Дата обследования	Физическое развитие					Заключение врача	
		рост, см	масса тела, кг	сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		
						мл/мин/кг		мл/мин/кг
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР								
Этап начальной подготовки:								
1-й								
2-й								
3-й								
Этап учебно-тренировочный:								
1-й								
2-й								
3-й								
4-й								
Этап спортивного совершенствования:								
1-й								
2-й								
3-й								

Показатели	Этапы подготовки и годы подготовки										
	Начальной подготовки				Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования		
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11
Общая физическая подготовка:											
• высота выпрыгивания (см)											
• прыжок в длину с места (м)											
• тройной прыжок с места (м)											
• кистевая динамометрия (кг)											
• бег 20 м (с)											
• челночный бег 4x15 м (с)											
• челночный бег 4x5 м (с)											
• бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)											
Специальная физическая подготовка:											
• передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)											
• передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (с)											
• атака ударом в мешок с подскоком (с)											
• атака ударом в мешок с шагом вперед и подскоком (с)											
• атака в мешок серией дололе чаги (с)											
• атака ударом с разбаванием доски 1 мин (количество раз)											
Количество тренировочных дней (занятий)											
Количество соревновательных дней (стартов)											
Лучшие спортивные результаты											

Отметка при переведе на следующий этап подготовки:

В группу учебно-тренировочного этапа — дата, подпись, печать.

В группу спортивного совершенствования — дата, подпись, печать.

В группу высшего спортивного мастерства — дата, подпись, печать.

ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ

Освоение тхэквондо ИТФ занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных тхэквондистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий (9–10 лет).

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам обучения следует иметь в виду, что оно апробировано спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся 9 лет

Продолжительность обучения до 1 года.

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

При организации обучения тхэквондо ИТФ 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.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9–8-го гыпа

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунде макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль наджунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая – Небеса.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

Туль назван в честь Дан-Гуна – легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок хируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чумок хируги	ап чаги	йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Ап чаги (прямой удар 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.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) 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.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).
Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

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

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой ближней рукой	25
– прямой дальней рукой	20
– прямой ближней ногой	20
– боковой ближней ногой	20
– боковой дальней ногой	15
Итого	100

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой передней рукой	20
– прямой дальней рукой	20
– боковой в сторону ближней ногой	20
– двит чаги	20
– боковой ближней ногой	20
Итого	100

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся 10–12 лет

Продолжительность обучения свыше 1 года.

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

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок Чуке макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки–руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки–ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги	Нюнча со ап пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9–5-го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)

Название туля является псевдонимом известного патриота Ахн Чанг-Хо (1876–1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действий символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

24 движения. Новые движения:

1. Аннун соги
2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки
3. Ганнун со сан сонкут тульки
4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги
5. Ганнун со нопунде пальмок хечо макки
6. Каунде апча бусиги
7. Аннун со сонкаль йоп тереги

4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н.э. династию Силла с буддизмом.

28 движений. Новые движения:

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годжун соги
4. Губурё соги
5. Губурё чунби соги А (эй)
6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)

Название туля является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536-1584 гг.), прозванного корейским Конфуцием. Включение в туль 38 двигательных действий символизирует место рож-

дения этого человека — 38-я параллель, а диаграмма движений — иероглиф, соответствующий слову «учитель».

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде чируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки
— баро гольчо
— банде гольчо макки
5. Ганнун со ап палькуп тереги
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги
7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

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.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

— после подшагивания — проваливания и применять атаку на-беганием;

— 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 скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

— с места на сближение противника;

— с шагом;

— после подшагивания;

— из «степа»;

— отшагивая назад.

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чумок чуруги	ап чаги	йоп чаги	долео чаги	Итого
С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение противника		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого	15	30	25	30	100

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

— с места на стоящего противника ;

— с шагом;

— после подшагивания;

— из «степа»;

— отшагивая назад — удар.

Долео чаги (боковой удар вперед под 90°) — 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.

Действия нападения и обороны

Атаки против защиты 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.

Имитация атак	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой удар ближней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– прямой удар ближней ногой	10
– боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– передний прямой рукой – боковой в сторону	20
– передний прямой рукой – боковой удар ближней ногой	20
– передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

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

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней ногой	15
Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней	20
– двойка руками	20
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

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

Атака из «стена»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар передней ногой сверху	10
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар передней рукой	
– прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
– прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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

Атака на угрозы	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
– двит чаги	10
– обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ)	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками в прыжке	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги	10
– обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10

– двойка руками + двит чаги	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	
Итого	100

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.

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой	10
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
– два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

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).

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 поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, 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 поединка 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 уклоном.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям, а также потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо.

Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие координации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Минимальный возраст занимающихся 11–13 лет

Продолжительность обучения — до 2 лет.

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

В первые два года (11–12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения 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 поединки 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 13–14-летних 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.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидностей спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги–руки: Ап ча бусиги Нюнча со сонкаль йоп береги	Ганнун со кеча чумок нулло макки Нюнча со сонкаль деби макки	Йоп ча хируги

На один шаг (ильбо-масоги):

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде хируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде хируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой)
6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)

Туль назван в честь известного патриота Ахн Чун-Гуна, убившего первого японского генерала – правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн Чун-Гуна ко времени его казни в тюрьме (1910 г.).

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
 2. Двйтбаль соги
 3. Двйтбаль со сонбадак оллио макки
 4. Начо соги
 5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
 6. Йоп ап ча бусиги
 7. Ганнун со ви палькуп береги
 8. Ганнун со санг чумок сево хируги
 9. Ганнун со санг чумок движибо хируги
 10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
 11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп береги
 12. Нюнча со банде хируги
 13. Ганнун со сонбадак нулло макки
 14. Годжун со дигутжа ай макки
 15. Моа со киокча хируги
7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной рисккой)

Название туля является псевдонимом жившего в XVI в. учителя Юи Хванга, известного авторитета неоконфуцианства. Включение в туль 37 двигательных действий символизирует место рождения этого человека – 37-я параллель, а диаграмма движений – иероглиф, соответствующий слову «учитель».

37 движений. Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки
2. Моа со дунг чумок йоп дви береги
3. Ганнун со кёча чумок нулло макки
4. Ганнун со бакат пальмок сан макки
5. Муруп оллио чаги
6. Ганнун со опун сонкут нопунде тульки
7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки
8. Нюнча со дунг чумок йоп дви береги
9. Кеча со кёча чумок нулло макки
10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки

8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со оллио хируги
5. Суджик со сонкаль неро береги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро хируги
8. Нюнча со йоп палькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	доллео чаги	неро чаги	Итого
С места на стоящего противника					5	5

С места на сближение с противником					5	5
С шагом				5	5	
После подшагивания		5		5		10
С подскоком	5	5				10
Из «степа» (с места)		5		5		10
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)		5		5		10
После разножки (с шагом)	5			5		10
После поворота на 90°			5	5		10
Отшагивая назад	5	5				10
Отшагивая в сторону		5		5		10
Итого	15	30	5	35	15	100

Примерные тренировочные задания

Атака неро чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку неро чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллео чаги (неро 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 дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90°.

Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад просле проваливания противника.

Встречная атака йоп чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой доллео чаги, отшагивая назад просле проваливания противника.

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.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней ногой	5
Применяемые комбинации и серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней;	25
– двойка руками	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
Итого	100

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 доянгю. 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 успеваеи нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «челнока»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	10

– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака из «стена» – увеличение вариативности выполнения.

Атака из «челнока»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

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 после бокового маневра	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой	15
– прямой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней ногой сверху	15
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками + прямой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

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

Атака на начало возвращения после сближения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
– прямой удар ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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

Атака на начало движения вверх в «степе»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10

Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
– двойка руками + прямой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
Итого	100

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

Атака на ложную атаку	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– двит чаги	10
– пандэ	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
Итого	100

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

Атака серий против серий (темповой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– двойка руками + двойка руками с дальней ногой	40
– двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой	40
– двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

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:

медленно отступающего;

реагирующего конкретной защитой.

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.

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.

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

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.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).
 Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги–ноги: а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги):

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двитбаль со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок дви жибо банде
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио	Горо чаги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой riskой)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой riskой)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной риской)

Название туля является псевдонимом великого адмирала Юи Сун-Шина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.
2. Тимио йоп ча чируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.
5. Каунде двитча чируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок нопунде йоп тереги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со санг сонбадак оллио макки.

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 чируги — 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 чируги — боковой удар в прыжке в длину.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	ап чумок чируги	ап чаги	йоп чаги	двит чаги	панде доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги	нерио чаги	Итого
С шагом									5	5
После подшагивания									5	5
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5					5			10
С набеганием	5									5
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5				5		10
После разножки (с шагом)						5	5			10
После поворота на 90°				5				5		10
После разворота на 180°							5			5
Набеганием с разножкой						5				5
Отшагивая назад									5	5
Отшагивая в сторону			5	5						10
С отскоком		5				5				10
Итого	5	10	10	15		15	20	10	15	100

Ап чумок чируги — с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

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 одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака с опережением защиты	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой удар ближней рукой	10
– прямой удар дальней рукой	10
– боковой удар снизу ближней ногой	15
– боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар сверху ближней ногой	15
Применяемые комбинации	
– двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
Итого	100

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.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	
– прямой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	30
– двойка руками	10
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

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

Повторная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– прямой удар задней ногой	15
– боковой удар передней ногой на 360°	20

Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
– прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
– двойка руками	5
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

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

Атака из «челнока»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	5
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	5
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	5
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
– прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
– прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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 набеганием	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар дальней рукой	5

Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	20
– двойка руками + прямой удар дальней ногой	20
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака после бокового маневра

Атака после бокового маневра	
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней ногой сверху	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
– двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

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

Атака на взаимосближение	
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар дальней ногой	5
– прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
– двойка руками	5
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар дальней ногой + двойка руками	20
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
– прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
– боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака на начало возвращения после сближения

Атака на начало возвращения после сближения	
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар дальней рукой	10
– прямой удар ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10

Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака на вызов

Атака на вызов	
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой	10
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

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.

Атака с опережением удара	
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	50
– прямой удар передней рукой	50
Итого:	100

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.

Встречная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой удар передней рукой;	20
– прямой удар дальней рукой;	20
– двит чаги;	20
– пандэ;	20
– боковой удар в сторону ближней ногой;	20
Итого	100

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

Контратака против одиночного удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар ближней ногой сверху	20
– боковой удар ближней ногой	20
– прямой удар передней рукой	20
– боковой удар дальней ногой	20
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	
– двойной боковой в сторону ближней ногой	
– боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевшего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Ответная атака на возвращение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар ближней ногой	20

Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

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 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. Используются 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 уклонение;

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.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

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

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 повто-

ряющейся 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.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Минимальный возраст занимающихся 15–17 лет

Продолжительность обучения – до 2 лет.

Основная направленность тренировки – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава.

Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в тхэквондо ИТФ, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеют развитие способностей предвосхищать моментные характеристики противодействий с противником и расставить до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до его поражаемой поверхности.

Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание занимающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени и адекватного выбора тактических намерений, необходимо увеличивать количество занятий на «лапах» с имитацией боевых взаимодействий.

При формировании психических качеств необходимо острожно прививать занимающимся стремление к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов.

В возрасте 15–17 лет при формировании индивидуального стиля ведения поединков необходимо постоянно вносить коррекции в состав действий нападения и обороны в типовых ситуациях их применения. При этом нужно постоянно осуществлять специализирование двигательных и психических качеств при формировании тактических умений.

Прирост быстроты движений у подростков 15–17 лет необходимо использовать при выполнении упражнений для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости – важный фактор, способствующий быстрому применению комби-

наций действий у тхэквондистов 15–17 лет при расширении координационных способностей. Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности нужно развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость занимающихся.

Особенность содержания двигательной подготовки тхэквондистов 15–17 лет – это специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, способствующих освоению комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повышать требования к показателям быстроты выполнения подготавливающих и основных действий и ловкости их применения при сохранении координирования разнонаправленных движений.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидностей спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки-ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги
Ноги-руки: Ап ча бусиги	Ганнун со кеча чумок нулло макки	
Нюнча со сонкаль йоп тереги	Нюнча со сонкаль деби макки	Йоп ча чируги
Ноги-ноги: а) ап ча бусиги ап ча бисиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги)

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двитбаль со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок движибо банде чируги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио макки	Горо чаги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — I дана.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисксой)

2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисксой)

4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)

5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисксой)

6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)

7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисксой)

8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)

9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисксой)

10. Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)

Тулъ назван в честь 19-го короля династии Когурьё, возвратившего во владения государства ранее утраченные территории, включая большую часть Маньчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 двигательных действий — это первые две цифры года начала его правления (391 г. до н.э.).

39 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо чируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тереги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсок чаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги
- 11. По-Ун (1-й дан — черный пояс)**

Название туля — это псевдоним известного поэта Чонг Монг-Чу (IV век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чонг Монг-Чу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки

10. Аннун со дунг чумок йоп дви тереги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. **Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)**

Туль назван именем генерала времен правления династии Бэк Же (660 г. до н.э.). Диаграмма движений символизирует строгость во-енной дисциплины.

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап тереги
4. Аннун со дуру макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо хируги
7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

(разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания

Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах.

Роль прямого и поперечного шпагата для обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демонстрации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

Поэтапность овладения шпагатом: этап для начинающих, два этапа для занимающихся и один — для подготовленных тхэквондистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.

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:

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	ап чумок хируги	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	панде доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги	нерно чаги	Итого
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5								5
С набеганием							5			10
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)									5	5
В прыжке (в простом и с «ножницами»)	5					5	5			10
После разножки (с шагом)								5		5
После поворота на 90°				5						5
После разворота на 180°							5	5		10

После вращения на 360°						5			5	
Набеганием с разнужкой					5	5			10	
Вращением в прыжке						5			5	
Отшагивая в сторону				5						
Отбегая			5						5	
С отскоком		5		5					10	
Итого	5	10	10	15		10	35	10	5	100

Ап чумок чируги в прыжке удары руками применяются как в атаке, так и в ответных атаках с напрыгиванием на противника и при осуществлении ударов сверху.

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с опережением защиты	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар снизу ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой	15
– боковой удар сверху ближней ногой	20
Применяемые комбинации	
– двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с замедлением	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар дальней ногой	20
Применяемые комбинации	
– угроза прямого удара ногой + боковой удар в голову	20
– передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой в голову	20
– передний прямой рукой – удар сверху дальней ногой в голову	20
Итого	100

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Повторная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– прямой удар задней ногой	15
– боковой удар передней ногой на 360°	10
Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	15
– прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	25
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
– двойка руками	
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака набеганием

Атака набеганием	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар передней ногой сверху	10
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	15
– двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	50
Применяемые серии ударов	
– боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	30
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	

Применяемые комбинации	
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	20
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением	
– боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением	
Итого	100

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при поставке им впереди стоящей ноги.

Атака проваливанием на маневре	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– прямой удар дальней ногой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	15
– прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой	15
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
Итого	100

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака преследованием	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар дальней ногой	5
– боковой удар передней ногой сверху	10
– боковой удар дальней ногой	5
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками + прямой удар дальней ногой	10

– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней	10
Итого	100

Атака на взаимосближение

Атака на взаимосближение	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– боковой удар дальней ногой + двойка руками	10
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	15
– прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Угроза или серия угроз плюс атака	Объем в %
Применяемые комбинации с угрозами	
– угрозы удара рукой + удар рукой	10
– угрозы удара рукой + удар ногой	10
– угроза удара + серия ударов руками	10
– угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой	10
– угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ноги	20
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	20
– прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
– боковой удар ближней ногой + двойка руками	
– боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые комбинации с ложными атаками	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– тройной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– обратный боковой удар ближней ногой	5
Применяемые серии ударов	
– два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой	5
– двойка руками	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой	10
– двойка руками + двит чаги	10
– прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками	10
– двит чаги + двит чаги	10
Итого	100

Атака на угрозы

Атака на угрозы	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками в прыжке	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги	10

– обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
– двойка руками + двит чаги	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	20
Итого	100

Атака на вызов

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	
– прямой удар передней рукой	
– боковой удар ближней ногой	
– прямой удар дальней ногой	
Применяемые серии ударов	
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	20
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака с опережением удара

Атака с опережением удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой;	40
– прямой удар передней рукой.	60
Итого	100

Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.

Атака серий против серий (силовой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой	60
– двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	40
Итого	100

Встречная атака

Встречная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой удар передней рукой	20
– прямой удар дальней рукой	20
– двит чаги	20
– пандэ	20
– боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

Обоюдная атака (обоюдный перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
– обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
– прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой	20
– прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом	20
– твид чаги против бокового удара ногой	20
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действовать наступательно

Маневрировать:

изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

длину и быстроту сближения;
сектор нанесения ударов с выбором и в серии.

Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

Разведывать:

настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать:

простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

Вызывать:

контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами;

контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться:

от атаки к повторной атаке.

Применять манеры ведения поединка:

позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак;

ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга;

ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

длину отступления и сближения;

защиту блокировкой или уклонением.

Опережать встречной атакой.

Контратаковать, изменяя:

секторы нападения;

длину сближения или отступления;
стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать:

настроенность противника к определенным атакам и ударам;
настроенность противника к одиночным ударам или сериям

ударов.

Маскировать:

намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением;

разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты;

контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать:

атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов;

атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться:

от контратаки к защите и проваливанию атаки;

от контратаки к атаке;

от атаки к контратаке;

от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять манеры ведения поединка:

позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак;

ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга;

ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Минимальный возраст занимающихся 17–18 лет

Продолжительность обучения — свыше 2 лет.

Основная направленность тренировки — совершенствование двигательного состава боевых действий, универсализация технико-тактической подготовленности.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидностей спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ап ча бусиги	Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ду сонкарак банде туйлки	Ганнун со сонкаль банде чукё макки	Ганнун со ду сонкарак банде
Нюнча со дунг чумок супьёнг тереги	Нюнча со бакат пальмок ануро каунде банде макки	Ганнун со ап чумок каунде

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки: Ганун со сонкаль ап нерио банде чируги Аннун со опун сонкут бакуро гутги	Ганун со санг сонбадак чукё макки Ганнун со бакат пальмок банде макки	Йоп ча чируги
Руки-ноги: Аннун со сонкаль йоп тереги Йоп ча чируги	Ганнун со сонкаль бакат макки Двйтбаль со санг сонбадак нерио макки	Доллео чаги
Ноги-руки: Доллео чаги Ганнун со пьёнг чумок нопунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки Ганнун со пальмок чукё банде макки	Ап ча бусиги

На один шаг (ильбо-масоги)

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со сонкаль ануро береги	Ганнун со сонкаль хечо каунде макки	Ап ча бусиги
Нюнча со дунг чумок супьёнг береги	Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки	Бакуро неро чаги
Ганнун со санг инджи чумок бандал чируги	Ганнун со бакат пальмок хечо макки	Кеча со дунг чумок нопунде йоп береги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак дуру макки	Панде доллео чаги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — 2 дана.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой)
6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой)
8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой)
10. Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)
11. По-Ун (1-й дан — черный пояс)
12. Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)
13. И-Ам (2-й дан — черный пояс)

Название туля является псевдонимом Сон Бйонг Хи — лидера движения за независимость Кореи. Включение в туль 45 двигательных действий символизирует возраст этого человека, когда он в 1905 г. сменил свое имя Донг Хэк («Восточная Культура») на имя Чондо Кйю («Небесная Религия»). Диаграмма движений символизирует несгибаемость его духа, проявленного во время жизни, посвященной борьбе за процветание родной страны.

45 движений. Новые движения:

1. Моа соги чунби D (ди)
2. Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки

3. Ганнун со бакат пальмок нопунде банде йоп макки
4. Ганнун со кёча чумок неро макки
5. Ганнун со сонкаль банде чукё макки
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Нопунде банде доллио чаги
8. Ганнун со нопунде бандадь чируги
9. Нарани со каунде доллио чируги
10. Ганнун со сонкаль каунде хечо макки
11. Ганнун со сонкаль дунг доллио макки
12. Двитбаль со охкалин сонбадак неро макки
13. Нюнча со сонкаль наджунде бакуро макки
14. Нюнча со сонкаль дунг наджунде ануро макки
15. Двитбаль со пальмок каунде деби макки

14. Чун-Джан (2-й дан — черный пояс)

Название туля является псевдонимом жившего в XIV в. генерала Ким Дук Рйанга. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

52 движения. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нопунде йоп ап макки
2. Ганнун со дунг чумок ап береги
3. Ганнун со ду сонкарак тульки
4. Нюнча со сонбадак дуру макки
5. Муруп ап ча бусиги
6. Двитбаль со санг сонбадак нулло макки
7. Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки
8. Нюнча со опун сонкут нопунде банде тульки
9. Нюнча со содунг неро береги
10. Ганнун со дунг чумок йоп ап береги
11. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. Ганнун со гутжа макки
13. Ганнун со санг сонкаль супьёнг береги
14. Ганнун со бандадьсон нопунде банде береги
15. Моа со санг инджи чумок бандадь чируги
16. Ганнун со пьёнчумок нопунде банде чируги

15. Чучхе (2-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек — хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений в туле символизирует гору Пэкту.

45 движений. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нарани макки
2. Вебал со бакат пальмок нарани макки
3. Кёча со дунг чумок нерио береги
4. Горо чаги
5. Аннун со опун сонкут баккуро гутги
6. Кёча со сонкаль дунг наджунде ап макки
7. Ганнун со нопун палькуп береги
8. Сонкаль твио дольмио береги
9. Моа со ханульсон
10. Гокгенг-и чаги
11. Ганнун со бандальсон бандаль береги
12. Двитабаль со сан палькуп нерио тульки
13. Ганнун со санг сонкаль ануро береги
14. Ганнун со нерио хируги
15. Нюнча со бакат пальмок нерио макки
16. Пихамио бандэ доллио чаги
17. Твимио сангбанг чаги
18. Сасон со санг сонбадак чукё макки
19. Двитабаль со йоп палькуп тульки
20. Губурё чунби соги В (би)
21. Нюнча со дунг чумок супьёнг береги
22. Нарани со опун сонкут ануро гутги
23. Твимио рёнсон хируги
24. Ганнун со сонкаль ап нерио береги

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа)

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа)

Теоретические знания

Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Соревновательная техника испытания силы удара мужских и женских групп. Техника ударов: ап чумок хируги — прямой удар кулаком; сонкаль береги — удар ребром ладони; йоп ча хируги — удар латеральной частью стопы; доллео чаги — удар подушечкой стопы; бандэ доллео чаги — удар тыльной частью пятки; палькуп береги — удар локтем; торо йоп чаги — удар латеральной частью стопы с разворотом. Требования и ошибки при выполнении техники ударов. Организация и порядок проведения соревнований по испытанию силы удара при разбивании предметов.

Физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов. 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.

Психические качества, необходимые тхэквондисту при испытании силы удара в разбивании предметов. Эмоциональный настрой. Концентрация внимания. Вхождение в особые трансовые состояния во время выступления на соревнованиях.

Основы техники разбивания предметов

Соревновательная техника испытания силы ударов у мужчин: ап чумок хируги;

сонкаль береги;

йоп ча хируги;

доллео чаги;

бандэ доллео чаги.

Соревновательная техника испытания силы ударов у женщин:

палькуп береги;

сонкаль береги;

йоп ча хируги;

доллео чаги;

торо йоп чаги.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

(разбивание досок в прыжке)

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств для демонстрации специальной техники на всех этапах годичного цикла. Три основных способа для развития быстроты:

– повторное применение скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). Выполнение упражнений с отягощениями с таким расчётом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку;

– повторное выполнение специфических упражнений специальной техники тхэквондиста (в обычных или несколько изменённых условиях). Выполнение упражнений с максимальной скоростью, но свободно, без излишних напряжений;

– облегчение внешних условий при выполнении скоростных упражнений (уменьшенная длина дистанции, высота препятствия, облегченные снаряды, наклонная дорожка, бег с тягой резинового жгута).

2. Развитие взрывной силы. Упражнения с отталкиванием и продвижениями, с доставанием предметов, с запрыгиванием на возвышения различной высоты на две и одну ногу; подскоки выполняются на прямых ногах при мягкой фиксации коленных суставов, без четко выраженного подседания.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения типовых взаиморасположений тхэквондистов во время ведения поединка на этапе спортивного совершенствования

Типичные стартовые ситуации	ап чумок чуруги	ап чаги	йон чаги	двиг чаги	панде доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги	нерио чаги	Итого
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5								5
С набеганием	5						5			10
Из «степа» (с места)										
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)									5	5
В прыжке (простом и с «ножницами»)						5	5			10
После разножки (с шагом)								5		5
После поворота на 90°				5						5
После разворота на 180°							5	5		10
После вращения на 360°							5			5
Набеганием с разножкой						5	5			10
Вращением в прыжке							5			5
Отшагивая в сторону				5						5
Отбегая			5							5
С отскоком		5		5						10
Итого	5	10	10	15		10	35	10	5	100

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака с импульсом начала удара используется при обостренном реагировании противника преждевременной защитой.

Атака с импульсом начала удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– боковой удар дальней ногой сверху	15
– прямой удар передней рукой	5
Применяемые комбинации	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	20
– двойка руками в прыжке + прямой удар передней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге применяется с формированием у противника ложной антиципации чередующимися последовательностями проведения разновидностей атак.

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	5
Применяемые серии ударов	
– боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением	20
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	20
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
Применяемые комбинации	
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	20
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением	10
Итого	100

Атака проваливанием на маневре при взаимосближении и взаимоудалении, при сохранении длины дистанции и при вытягивании противника.

Атака проваливанием на маневре	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	20
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	20
– прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
Итого	100

Атака преследованием, применяя переключения от однократных атак к многократным.

Атака преследованием	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– двойка руками + прямой удар дальней ногой	20
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней ногой	20
Итого	100

Угроза или серия угроз плюс атака вызывают то обостренное реагирование, то демонстрацию ложной угрозы.

Угроза или серия угроз плюс атака	Объем в %
Применяемые комбинации с угрозами	
– угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой	10
– угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ноги	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	20
– боковой удар ближней ногой + двойка руками	20
– боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Ложная атака + атака выполняется ударами или сериями. В данной структуре «ложная атака + атака (серия)» могут применяться один или несколько ложных и действительных ударов или серии ударов. Ложная атака применяется в первую очередь для обмана, «запутывания» противника, чтобы в дальнейшем провести эффективную действительную атаку.

Ложная атака + атака	Объем в %
Применяемые комбинации с ложными атаками	
– ложная атака + прямой удар в голову + удар в туловище	20
– ложная атака + серия ударов руками в голову	20
– ложная атака прямым ударом в голову + серия ударов в туловище и голову	20
Применяемые серии ударов	
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар дальней рукой в туловище + боковой удар ближней ногой	10
Итого	100

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

Атака на начало движения вверх в «степе»	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– двойка руками + прямой удар ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
Итого	100

Атака серией против серий (силовой перебой), постоянно меняя уровень атак и поражаемые поверхности.

Атака серией против серий (силовой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой	50
– двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	50
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой), применять упреждающую защиту

Обоюдная атака (обоюдный перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	10
– обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	10
– прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой	20
– прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом	20
– двит чаги против бокового удара ногой	20
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Контратака против одиночного удара

Контратака против одиночного удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар ближней ногой сверху	10
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой	10
– боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– двойной боковой в сторону ближней ногой	20
– боковой в сторону ближней ногой + + боковой удар в голову	10
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

Ответ ударом в середину серий выполняется как встречный или ответный удар в промежутке между ударами противников в серии, при этом обороняющийся не перехватывает инициативу, а рассчитывает на точность нанесения одиночного удара.

Ответ ударом в середину серий	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	30
– прямой удар дальней рукой	30
– двит чаги	40
Итого	100

Ответная атака на окончание удара осуществляется, когда атакующий спортсмен проводит замедленные или силовые удары, запаздывая с разрывом дистанции. Выполняется на одиночный удар рукой в туловище и серией двойкой руками.

Ответная атака на окончание удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар дальней рукой	10
– прямой удар дальней ногой	10
– двит чаги	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	10
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Ответная атака на возвращение

Ответная атака на возвращение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
– боковой удар ближней ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действовать наступательно

Разведывать:

намерения противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара; намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами; намерения противника применить определенные защиты; намерения противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

Маскировать:
атаки шагами вперед и назад;
атаки на подготовку и контратаки замедленным отступлением, ложной защитой;
атаки после выхода из клинча и атаки с ложными движениями применением подготавливаемых атак, защит, контратак.

Вызывать контратаки противника:
сближениями и взаимосближениями;
подготовительными атаками с ложными движениями.

Переключаться:
от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:
повторные атаки в защиту;
атаки с ложными движениями.

Маневрировать преднамеренно из «степа», чередовать выполнение прямолинейного и бокового маневра.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
подготовительные ложные движения;
сближения и взаимосближения.

Противодействовать контратакам:
атакой серией или комбинацией ударов;
атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или туловища.

Атаковать преднамеренно противника:
применяющего защиту с отступлением;
контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:
ложные сближения и отступления;
полуповороты туловищем;
ложные контратаки и защиты.

Создавать помехи защищающемуся или контратакующему противнику:

импульсом начала движения;
раздергиванием угрозой применения ударов;
движением с «реверсом» в сближении или в начале проведения удара.

Действовать оборонительно

Разведывать:
намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями;

намерения противника, проводить маневрирование или маневренное нападение.

Маскировать:
защиты с ответными атаками шагами вперед и назад.

Вызывать:
атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит;
маневренные атаки с помощью ложных сближений и отступлений.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

защит с уклонением и блокировкой;
защит и ответных атак и контратак;
защит и контратак с отступлением и сближением;
защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей;
имитаций начала контратак и встречных атак;
перемен стойки, разножкой и шагами.

Преднамеренно:
защищаться от атак, чередуя встречные атаки, контратаки и ответные атаки после отступления;

применять контратаки со сближением и разворотом;
встречать ударом в открывающийся сектор;
проводить контратаки с ложными движениями.

Экспромтно применять защиты или встречные атаки при взаимосближении или стоя на месте.

Переключаться:
от защиты к атаке с опережением или к повторной защите;
от контратаки к атаке.

Произвольно чередовать:
контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;

контратаку с отступлением и защиту со сближением;
маневренную атаку с отступлением и атаку с опережением;
ответную атаку и ответную атаку с ложными движениями;

контратаку после отступления и ответную атаку после бокового маневра.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Для спортсменов приобретают особое значение знание тактических характеристик действий нападения и обороны при их применении в поединке в зависимости от степени готовности спортсменов к принятию боевых решений и их реализации (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно); понятия о владении инициативой в поединке (работа первым, вторым номером и скрытым вторым номером); характер реакций спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры выполнения их двигательного состава (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления ударов рукой и ногой в конкретные сектора поражаемой поверхности и применяемые типовые защиты.

При анализе характера боевых взаимодействий при использовании нападений выявляются невербальные сигналы, продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности завершающей фазы применяемых ударов (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением от атаки к защите против контратаки или нападению в открывающийся сектор поражаемой поверхности).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о блоках и уклонениях туловищем, атакой и защиты маневрированием с уходом с линии удара и линии атаки. При этом вариативность защит достигается за счет выбора их разновидностей для определенных ситуаций и применением повторных и преждевременных защит.

Для успешного ведения поединка вторым номером необходима знания тактической сущности встречных атак, контратак и

ответных атак, успешность применения которых определяется адекватным выбором и подготовкой боевой ситуации для их преднамеренного применения. Осваиваются типовые ситуации применением действий при совмещении приемов маневрирования (вертикального, прямолинейного и бокового).

Для применения приемов маневрирования предатаковых подготовок необходима информация о возможностях расширения задач проведения разведки намерений противника и маскировки своих намерений, а также выполнения вызовов и провоцирования противника на необоснованные решения. Эти задачи решаются с использованием широкого арсенала атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара. Подчеркиваются необходимость имитаций действий нападения и обороны по воздействию на намерение противника для эффективного применения последующих действий.

Информация об эффективности применения действий маскировки и провоцирования расширяется возможностью взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения тактических задач, например за счет использования:

- прямолинейного маневрирования вперед — назад с одновременным изменением длины дистанции;
- приемов маневрирования с маскировкой момента начала атаки;
- угроз раскрытия поражаемых поверхностей и дополнительных ложных движений.

Изучаются тактические характеристики построения поединков в зависимости от избранной манеры: ударного нападения, комбинационного нападения, провоцирующего маневрирования, выжидательной обороны и т.д. по использованию пространства доянга: с доминированием маневрирования или позиционно, с теснением за границы доянга или в угол доянга и времени на принятие решений: скоротечно или выжидательно, а также тактических особенностей действий в ближнем бою. Формирование тактических моделей ведения поединков, предназначенных для противодействия различным противникам, владеющим индивидуальным боевым арсеналом, различным темпераментом и упорством в достижении цели и т.д. Осваиваются технико-тактические особенности построения боев в зависимости от ситуационных характеристик боевых взаимодействий с различными противниками.

Особо важное значение приобретает понимание тактики многоцелевого использования маневрирования, например:

способы усложнения противнику выбора и подготовки моментов для начала атак;

способы создания внезапности применения собственных атак и контратак;

приемы затруднения противнику реализации тактических намерений с помощью отвлечения внимания при выборе моментов начала применения действий.

В тактической и психологической подготовке тхэквондиста особая роль принадлежит реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально планирование поединка и определение предполагаемых действий или конкретной тактики построения поединков определяет тренер. В дальнейшем спортсмен сам контролирует ход поединка и соревнований; дополняет или изменяет необходимые тактические компоненты при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивает эффективность реализации действий нападения и обороны, что способствует повышению уровня его технико-тактической подготовленности.

У тхэквондистов к 15 годам сформировываются психические качества к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в поединке. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков и сохранение выдержки в неблагоприятных ситуациях.

Накопление соревновательного опыта основывается на наблюдательности, внимании, памяти. Это способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников и накоплению индивидуальной тактической информации. Память о способах решения тактических задач позволяет быстро действовать в сложных боевых взаимодействиях, развивая способности предвидения действий противников. Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Возраст занимающихся 18–20 лет

Продолжительность обучения — до 2 лет.

Основная направленность тренировки — индивидуализация технико-тактической подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

Подбор частных методик обучения и совершенствования индивидуального двигательного состава избранных действий нападения и обороны должен соотноситься с ситуациями их применения. Действия в бою необходимо совершенствовать на фоне управления вниманием, включая вхождения в обостренные состояния и проявления решительности в опасных боевых взаимодействиях с противником. Последовательно необходимо совершенствовать эстетические стороны выполнения техники тхэквондо, усиливая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект, воздействующий на судей и зрителей.

Тхэквондисты в 18–20 лет отличаются самостимуляцией при волевой активности, способны проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к выдержке и самообладанию существенно расширяют возможности усложнения содержания тренировок, включающих достижения большей вариативности в двигательном составе и в применяемых тактических моделях. В поединках целесообразно произвольно менять манеру поведения на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка тхэквондистов на этом этапе направляется в основном на повышение ловкости и выносливости при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений.

Необходимо постоянно поддерживать способность выполнения движений с максимальной быстротой и способности выполнения комбинаций движений с различными темповыми характе-

ристиками. Продолжается повышение прыгучести с сохранением координационных и скоростно-силовых характеристик тхэквондистов, которые обычно у мальчиков достигают максимального уровня уже к 17–18 годам, а у девочек даже к 15–16 годам. Необходимо поддерживать быстроту выполнения действий в условиях сложных реагирований при маневрировании в условиях предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять специальной выносливости, обеспечивающей устойчивое выполнение боевых действий в условиях финальных соревновательных поединков. Утомление на соревнованиях может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18–20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Эффективным средством повышения специальной выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности тхэквондистов является участие в соревнованиях различного ранга, что позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения поединков.

У сильнейших тхэквондистов 18–20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Участие в большом количестве официальных и тренировочных соревнований быстро повышает квалификацию тхэквондистов, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. При стаже занятий тхэквондо до 8–10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на вход в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — 4 дана.

- 1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой)**
- 2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)**

- 3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой)**
- 4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)**
- 5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой)**
- 6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)**
- 7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой)**
- 8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)**
- 9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой)**
- 10. Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)**
- 11. По-Ун (1-й дан — черный пояс)**
- 12. Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)**
- 13. И-Ам (2-й дан — черный пояс)**
- 14. Чун-Джан (2-й дан — черный пояс)**
- 15. Чучхе (2-й дан — черный пояс)**
- 16. Сам-Иль (3-й дан — черный пояс)**

Туль назван в честь исторической даты — начала движения за независимость Кореи (1 марта 1919 г.). Включение в туль 33 двигательных действий символизирует память о 33 патриотах, возглавлявших это движение.

33 движения. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде банде йоп макки
2. Сасон со двит палькуп тульки
3. Каунде битуро чаги
4. Аннун со сонкаль дунг каунде хечо макки
5. Нюнча со бакат пальмок нопунде баккуро макки
6. Нюнча со ду чумок наджунде чируги
7. Нюнча со сонкаль дунг нопунде деби макки
8. Суро чаги

17. Ю-Син (3-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 двигательных действий символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н.э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, расположенного на правом, а не левом, как это принято, боку — символ того, что генерал подчинился приказу короля и сражался против своего народа.

68 движений. Новые движения:

1. Аннун со пэги
2. Аннун со гиукжа чируги
3. Годжунг со дигутжа чируги
4. Доро чаги

5. Ганнун со кёча сонкаль чукё макки
6. Нюнча со сонкаль дунг нопунде макки
7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки
8. Аннун со сондунг супьёнг береги
9. Бандаль чаги
10. Суджик со йоп чумок нерио береги

18. Чой-Ёнг (3-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь жившего во времена династии Корьё главнокомандующего армией генерала Чой Енга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения — генералом Юи Сунг Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли.

46 движений. Новые движения:

1. Двитбаль со жунджи чумок нопунде хируги
2. Ганнун со сонкаль сан макки
3. Банде доллио горо чаги
4. Нарани со сонбадак гольчо макки

19. Йон-Ге (4-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь жившего во времена правления династии Когурьё генерала Йэн Гэ Сомун. Включение в туль 49 двигательных действий символизирует последние две цифры из года, когда династия Танг была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве при Анси Санг (649 г.) потери составили около 300 тысяч солдат.

49 движений. Новые движения:

1. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
2. Ганнун со гин чумок нопунде хируги
3. Нюнча со кёча чумок момчо макки
4. Твимио сонкаль йоп береги
5. Ганнун со сонкаль наджунде банде баккуро макки
6. Двитбаль со ан пальмок хори макки
7. Аннун со сонкаль дунг сан макки
8. Кёса со дунг чумок нерио береги
9. Аннун со санг сон пальмок момчо макки
10. Кёча со ап чумок оллио хируги
11. Нюнча со сонкаль нопунде баккуро береги
12. Ганнун со сонкаль дунг наджунде ануро макки

20. Уль-Джи (4-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь генерала Уль Джи Мук Дока, успешно защитившего в 612 г. Корею от вторжения миллионной армии династии Танг. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с послед-

дующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений в туле символизирует подпись генерала. Включение в туль 42 двигательных действий символизирует возраст автора, в котором он изобрел этот туль.

42 движения. Новые движения:

1. Ганнун со санг йоп чумок супьёнг береги
2. Ганнун со сонкаль нопунде банде ап береги
3. Аннун со ап палькуп береги
4. Ганнун со пальмок банде чукё макки
5. Ганнун со нопунде банде хируги
6. Твимио нопи чаги
7. Ганнун чунби соги
8. Нюнча со кёча чумок нулло макки
9. Нюнча со ан пальмок каунде хечо макки
10. Годжун со сонбадак миро макки
11. Кёча со санг палькуп супьёнг тульки
12. Годжун со кёча сонкаль момчо макки
13. Нюнча со сонбадак оллио макки
14. Двирио ибо омгё дидимно твиги

21. Мун-Му (4-й дан — черный пояс)

Туль назван в честь XXX короля династии Силла. Его тело похоронено у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг, являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 двигательного действия символизирует последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.).

61 движение. Новые движения:

1. Аннун со опун сонкут каунде тульки
2. Кёча со сонкаль йоп береги
3. Вебал со сонкаль баккуро макки
4. Двитбаль со сонбадак нерио макки
5. Аннун со йоп чумок каунде йоп береги
6. Аннун со сонкаль наджунде йоп макки
7. Йоп ча мильги
8. Нопунде битуро чаги
9. Йоп ча момчуги
10. Йоп ча тульки
11. Кёча со наджунде хируги
12. Ганнун со бандальсон банде чукё макки

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа)

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа).

Теоретические знания

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов

1. Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности кулака для тренировки ап чумок чируги. Закалка ударной поверхности ребра ладони для тренировки сонкаль тереги.

Упражнения, направленные на умение разбивать голой ладонью жесткий предмет — доски. Закалка ударных поверхностей: латеральной части стопы, подушечек стоп и задней части пятки — йоп ча чируги, доллео чаги, пандэ доллео чаги.

2. Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности кулака. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

3. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Мешки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичные взаиморасположения	ап чумок чируги	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	пандэ доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги	нерио чаги	Итого
С места со скольжением			5					5		10
С подскоком										
С набеганием						5			5	10
Из «степа» (с места)										
В прыжке (простом и с «ножницами»)						5	5			10
После разворота на 180°			5				5	5		15
После вращения на 360°			5		5			5		15
Набеганием с разножкой						5	5			10
Вращением в прыжке					5		5	5		15
Отбегая		5	5							10
С отскоком	5					5				10
Итого	5	5	20		10	20	20	20		100

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака с импульсом начала удара: изучаются подготавливающие действия при применении импульса начала удара.

Атака с импульсом начала удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– боковой удар дальней ногой сверху	5
– прямой удар передней рукой	5
Применяемые комбинации	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	25
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	25
– двойка руками в прыжке + прямой удар передней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением	5
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	20
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Применяемые комбинации	
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением	25
– боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением	30
Итого	100

Ложная атака + атака

Ложная атака + атака	Объем в %
Применяемые комбинации с ложными атаками	
– ложная атака прямой удар в голову + удар в туловище	10
– ложная атака + серия ударов руками в голову	10
– ложная атака прямым ударом в голову + серия ударов в туловище и голову	20
Применяемые серии ударов	
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
– двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	20
– прямой удар дальней рукой в туловище + боковой удар ближней ногой	20
Итого	100

Атака сериями против серий (темповой перебой)

Атака сериями против серий (темповой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– двойка руками + двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой	50
– двойка руками + двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	50
Итого	100

Атака сериями против серий (силовой перебой)

Атака сериями против серий (силовой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой	25
– двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	75
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой)

Обоюдная атака (обоюдный перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
– прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой	20
– прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом	20
– двит чаги против бокового удара ногой	20
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Контратака против одиночного удара

Контратака против одиночного удара	Объем в %
Применяемые серии ударов (част. – 3,1%)	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
– двойной боковой в сторону ближней ногой	20
– боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	30
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
Итого	100

Ответная атака на окончание удара

Ответная атака на окончание удара	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
– двойка руками	30
– боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	40
Итого	100

Ответная атака на возвращение

Ответная атака на возвращение	Объем в %
Применяемые серии ударов	
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
– двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	40
Итого	100

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действовать наступательно

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

изменение стойки;
медленные и короткие отступления;
длинные сближения;
реагирования защитой.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

длину сближения;
быстроту сближения;
ритм применения серии ударов;

сектор нанесения удара и серии ударов, а также чередуя простые атаки и комбинации ударов.

Преднамеренно опережать:

встречными атаками излишне длинные и продолжительные ответные атаки.

Разведывать намерения противника, для этого применять:

защиты блокировкой или уклонением;
угрозы применения встречной атаки;
контратаки в определенный сектор;

ответные атаки ударом, или серии ударов, или комбинации ударов.

Маскировать:

вхождения в предударную и ударную дистанции;
предсигналы начала выполнения акцентированных ударов;
начало вращения для проведения встречных ударов.

Вызывать защиты противника:

вхождением в ударную дистанцию;
демонстрацией предсигналов применения ударов.

Переключаться:

от атаки одним ударом к серии ударов;
от атаки одним ударом к комбинации ударов.

Предвосхищать:

момент выполнения защиты;
длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Произвольное чередование атак:

ложные простые;
с одним ударом и серией ударов;
одиночным ударом и маневренную атаку;

с прямолинейным маневром и атаку с боковым маневром;
одиночным ударом и комбинацию ударов;
серией ударов и атаку одиночным ударом;
маневренную и атаку с опережением защиты;
имитационную атаку одиночным ударом и атаку серией;
после подготавливающего отступления и атаку с опережением защиты.

Противодействовать контратакам: вызовом преждевременной защиты и комбинацией ударов.

Применять последовательность действий:

выполнение серий с двумя ударами и закрытие атаки, финальная атака серии с двумя ударами демонстрацией закрытия атаки импульсом начала отступления и завершающим третьим ударом;
после остановки действия максимально быстрое повторное его выполнение.

Затруднять противнику выбор разновидности ответной атаки произвольным чередованием приемов маневрирования.

Создавать помехи противнику:

демонстрируя угрозы и импульсы начала удара.

Применять манеру ведения поединка, произвольно чередуя:

ударное и позиционное нападение;
маневренное и позиционное нападение;
разнонаправленное маневрирование и игровое нападение;
дистанционный прессинг и сдерживание;
натиск и уклонение;
преследование и отступление.

Действовать оборонительно

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

длину отступления или сближения;
сочетая защиту с уклонениями вправо и влево и отступления назад;

атакуя комбинациями после отступления.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

секторы нападения;
длину сближения или отступления;
удар с уклонением;
контратаки с одиночным ударом и серией ударов.

Преднамеренно применять раскрытие ударной поверхности и проваливание на ударе для ответной атаки.

Противодействовать атакам:

демонстрацией преждевременной защиты;
угрозой (серией угроз) контратаки.

Разведывать:

сектор атак противника, используя имитации начала атак, защиты, замедленные сближения и отступления;

длину и быстроту атак противника для применения контратак и ответных атак, используя отступления и ложные защиты.

Вызывать:

ответные атаки для применения контратаки;
атаки противника раскрытием ударной поверхности;
контратаку замедленным выполнением ложной атаки.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Предвосхищать

момент начала атаки противником.

Произвольно чередовать:

контратаку и ответную атаку после проваливания атаки противника;

контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;

контратаку после вызова раскрытием поражаемой поверхности и защиту со сближением и ответной атакой.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой:

демонстрацией подготовки к контратаке;
преждевременной контратакой с отступлением;
преждевременной защитой с отступлением;
сближением и защитой блокировкой;
демонстрацией импульса начала удара.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

атак в определенный сектор и определенным ударом;
определенных защит;
контратак;

защит и ответных атак;

защит и ответных атак в сочетании с отступлением и сближением, а также бокового маневра;

защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Реализовать тактические доктрины, используя:

поддерживание определенной дистанции;
разрушение действий противника без вхождения в тактическую игру;

преимущественный выбор поражаемой поверхности у противника;

способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по доянгу;

способы обыгрывания противников-левшей;

способы обыгрывания противников с определенным доминирующим ударом.

Применять манеры ведения поединка, произвольно чередуя:

маневренную оборону на ударное нападение, используя остановку нападения противника;

позиционную оборону и маневренную оборону, переходя от одиночных ударов к комбинациям ударов и сериям ударов;

отступление и преследование.

Произвольное чередование защит:

блокировкой и уклонением;

отступлением и уходом с линии атаки;

плотным сближением и отступлением.

Переключаться:

от защиты к контратаке;

от контратаки к защите и ответной атаке.

Преднамеренно (чередование последовательности боевых действий):

контратака ударом в туловище (голову) со сближением, затем защита отступлением и проваливанием противника для ответной атаки;

контратака ударом в голову (туловище) с отступлением, затем защита со сближением и ответная атака в туловище;

защита с отступлением и ответная атака в туловище (голову), затем атака на подготовку ударом в туловище с предварительной угрозой импульсом начала движения удара в голову;

комбинация ложным ударом в голову и реальным ударом в туловище, затем повторная простая атака ударом в голову с подскоком.

Создавать помехи противнику:

демонстрируя подготовки к контратакам;

«раздергивание» боковым маневрированием по диагонали и возвращение в исходное положение;

проведение удара ногами в полтора темпа;

проведение удара ногой в полтора темпа с предварительным проведением удара в один темп;
неожиданное проведение повторной атаки;
вызов у противника контролируемой защиты против угрозы проведения удара;
использование восстановления линии атаки после ухода в сторону для проведения атаки на подготовку;
применение постановки ноги на опору после защиты от удара ногой для ответной атаки;
демонстрация возможного проведения удара ногой в сторону для вызова противника на защиту сближением;
уход с линии атаки за спину сближаемого противника и проведение двух ударов руками при управлении его реагированием с помощью первого удара;
угроза импульсом движения назад для остановки отступления противника;
раскрытие ударной поверхности за счет защиты на ложную атаку;
придерживание противника «накладкой» для проведения контролируемого удара;
управление реагированием противника с помощью импульса начала удара;
проведение микропаузы для отмены защиты противника с помощью переноса импульса удара с дальней ноги на ближнюю.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тхэквондисты, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, владеющие основными средствами ведения поединков и имеющие соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающимися различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявления психических качеств, для повышения уровня мастерства должны самостоятельно осуществлять:

самооценку технических и тактических умений, реализуемых в тренировке и соревнованиях;
представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, и тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число ударов.

Знание индивидуального технико-тактического арсенала позволяет тхэквондисту учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, знание двигательного состава атак с финтами и атак с серией ударов, используемых спортсменом, позволит сопоставить представление об их эффективности и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения используемых механизмов достижения успеха и поиска конкретных приемов маневрирования и предатаковых подготовок. Наиболее распространенными средствами борьбы против защищающегося противника являются совмещение приемов маневрирования, изменение временного характера выполнения ударов при их замедлении, включение в проведение дополнительных движений, создающих помехи при выполнении защит.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия атакующим противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых ударов, направления и длины маневрирования противников и при возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, руками и ногами.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения встречных и ответных ударов в зависимости от конкретного состава техники, применяемой противником, скорости и точности его реагирования на дистанционные и моментные характеристики боевого взаимодействия с ним. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ударов, а также способности продолжения угроз в действительные атаки, реагируя на изменения противником дистанции в момент выполнения ударов. Должны учитываться также возможности перехода и ведения поединка на различных дистанциях.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства тхэквондиста, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех и прежде всего для усиления оборонительных действий, ибо ложные движения руками и туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих спортсменов. Они вызывают задержки начала ударов, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак. Причем атакующий также может создавать зрительные по-

мехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты.

Тхэквондисту повышать эффективность ведения поединка может сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, различных приемов маневрирования до предатаковых подготовок, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование для воздействия на его тактические решения.

Анализируя проведенные поединки с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников новые действия на повторяющиеся эффективные решения.

Важнейшими тактическими качествами тхэквондистов 18–20 лет являются: разнообразие принятия возможных решений, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Разнообразие действий нападения и обороны осуществляется на основе реализации разнообразных механизмов достижения успеха при применении различных ударов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Тактическое творчество более эффективно, чем изменение двигательного состава действий, ибо тактическая новизна намерений труднее уловима не только противником, но и его тренером и надолго остается в арсенале тхэквондистов.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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 дей-

ствий 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 технико-тактическое совершенствование;

— соревновательный период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;

— переходный период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического 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.).

Общеподготовительный 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 — направлены 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 послесоревновательной 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 определена

лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Ведущими из них являются:

– усовершенствование состава подготавливаемых действий и действий нападения и обороны, тактических средств их применения в поединках;

– специализирование проявлений двигательных и психических качеств спортсменов;

– индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Повышение уровня владения техникой и тактикой тхэквондо, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психических качеств достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется как требованиям будущих выступлений, так и индивидуальным возможностям занимающихся. При необходимости возможна коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований по различным дисциплинам.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они преимущественно реабилитационным целям, предупреждению или снятию возможных перегрузок психики тхэквондиста.

Графическое изображение годового цикла может представлять собой график с одной вершиной — главное соревнование с высоким уровнем значимости планируемых результатов или с несколькими вершинами важных соревнований. Каждая вершина подчиняет себе несколько повторяющихся недельных циклов. Число и содержание недельных циклов при этом лимитируются продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годового цикла. По своему построению недельные циклы могут быть, например, втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается варьированием тренировочных заданий по видам подготовок при стремлении к сохранению устойчивого двигательного состава боевых действий. Моделирование двигательного режима осуществляется многоярусностью построения

занятий с перерывами для восстановления. 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 аналитических 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 годовом 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.

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. Для построения тренировочного процесса, направленного на подготовку спортсменов высшей квалификации, Д.А. Тышлер (1961, 1997) обосновал принципы построения тренировки и методы технико-тактического совершенствования в спортивных единоборствах.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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, особеннос-

тям 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.

5. 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.

6. 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 с 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.

7. 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 облег-

чить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

8. 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.

9. 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.

10. Развивающий и тренирующий характер подбора спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Техничко-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. Разнообразии 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.

11. 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 ме-

тодов 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 специализированное соревновательное действие тхэквондистов, ускорит повышение их квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка тхэквондиста в процессе формирования и совершенствования спортивного мастерства.

Начальный этап технической подготовки. Базовая техника тхэквондо ИТФ. Технический арсенал спортсмена как предпосылка эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки в соревновательной деятельности. Формирование индивидуальной техники выполнения приемов и личного технического комплекса тхэквондиста.

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.

Многочисленные 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 годового 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 выпол-

нения 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, 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 спорт-

смену 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 падений 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 годового 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.

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 уров-

ня 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 психотактической 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, при-

меняемые 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.

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 также 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.

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 спорт-

смена 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.

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.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

1. 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.

2. 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.

3. Тхэквондо ИТФ 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. Роль Университета физической культуры, спорта и туризма в подготовке специалистов, развитие и популяризация тхэквондо в России.

4. 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.

5. 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, 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.

6. 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.

7. 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 примать 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.

8. 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 (Karr) плотностью 250–300 г/м.

Дан (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.

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

По нижнему краю куртки идет черная обшивка. Униформа обладателей черного пояса.

Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандаж, жесткие бюстгалтеры, перчатки.

9. Тхэквондо ИТФ 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 «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо 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 неоценимым 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 толщиной 18 см; 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 чем-то 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.

10. 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.

Систематика 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 по кинематической цепи к ударной 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 приема: 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.

11. Техника тулей

Социальные истоки возникновения тулей в боевых искусствах. Определения тулей как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Туль как способ имитации поединка с несколькими соперниками.

Туль как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Туль как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся и как логически построенные комплексы атакующих и защитных дей-

ствий. Туль как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов и практические требования к его выполнению.

12. 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.

13. 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.

14. 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), аи чумок чируги (прямой удар рукой), бандаль чируги (дугобразный 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 партнером; 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 — защиты-подготовки, защиты угрозы, 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.

15. Тактика тхэквондо ИТФ

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 движений 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, коротечно 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.

16. 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.

17. 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 сердечно-сосудистой 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.

18. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных тхэквондистов

Индивидуализация технико-тактического мастерства и средств подготовки спортсменов. Перспективные направления совершенствования системы подготовки тхэквондистов. Факто-

ры, 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. Участие КНГ в централизованной подготовке тхэквондистов сборных команд.

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 ха-

рактерных 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.

19. 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 корректирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

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

20. Судейство соревнований по тхэквондо ИТФ

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.

21. Судейство тулей, спарринга, кёкпа и спецтехники

Распределение обязанностей состава технического директора и других служб на соревнованиях. Распределение прав и обязанностей отдельных членов судейской бригады. Судейство тулей,

кёкпа, спештехники и поединков, присуждение очков, определение победителя. Полномочия старшего судьи при вынесении штрафных санкций. Международная судейская терминология.

22. 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.

23. 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.

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-воспитателю 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 делает 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. Это 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 из-за 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 не-

пременным 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.

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).

Весовой режим. Методы снижения, поддержания и повышения веса. Границы снижения веса. Режим питания. Восстановительные мероприятия.

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. Режим тхэквондиста. Весовой режим и питание. Тренированность и перетренированность. Дневник самоконтроля. Восстановительные мероприятия.

Содержание годового плана тренировки. Структура и форма плана. Периоды тренировки. Составление индивидуального годового 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

ние 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.

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.

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.

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.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании 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 присутствие им противоположные тактические задачи.

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 си-

туацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

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.

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.

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.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою. При последовательном применении бо-

евых 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.

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.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОМ 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 дифференцировочные 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 доянку направлено на создание благоприятной ситуации начала атаки.

Тактическое значение маневрирования состоит в том, что оно позволяет не только выждать 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 вклю-

чают 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.

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 отступить, 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.

2. Обучение механизмам достижения успеха в вертикальном маневрировании. Тактическая сущность вертикального маневрирования проявляется в демонстрации начала атаки подседанием и 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;

— усиление бдительности повтором угрозы проведения атаки легким подседанием и вхождением в стартовую заряженность создает возможность неожиданной атаки в момент ослабления внимания у противника;

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

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;
- вхождение 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. 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, кото-

рые можно извлечь из каждого проводимого движения. Поэтому обучение маневрированию идет с обязательным освоением тактической сущности боевых взаимодействий.

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.

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.

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 диаго-

налью 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.

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 про-

водит 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-вправо, короткий уход вправо, уход влево.

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.

Рекомендуемая литература

1. Бокс: Учеб. для ин-тов 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: Здоров'я, 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. Тактико-технические 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 изд-во, 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 ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. К.Т. Булочко. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
18. Хабержетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. — Терасполь: Модус, 1997. — 264 с.
19. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. — М.: ALVA-XXI, 1994. — 72 с.
20. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.

Содержание

Введение	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	5
ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ	
ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ	17
Этап начальной подготовки (9 лет)	18
Техника масоги	18
Техника тулей	19
Соревновательный спарринг	19
Этап начальной подготовки (10–12 лет)	22
Техника масоги	22
Техника тулей	23
Соревновательный спарринг	24
Тактические компоненты выполнения действий	28
Тактические знания и качества	29
Этап учебно-тренировочный (11–13 лет)	31
Техника масоги	32
Техника тулей	33
Соревновательный спарринг	34
Действия нападения и обороны	35
Тактические умения	39
Теоретические знания и практические навыки	41
Этап учебно-тренировочный (13–14 лет)	43
Техника масоги	43
Техника тулей	43
Специальная техника	44
Соревновательный спарринг	45
Действия нападения и обороны	45
Тактические умения	51
Тактические знания и качества	53
Этап спортивного совершенствования (15–17 лет)	56
Техника масоги	57
Техника тулей	58
Специальная техника	60

Соревновательный спарринг	61
Действия нападения и обороны	62
Тактические умения	68
Этап спортивного совершенствования (17–18 лет)	71
Техника масоги	71
Техника тулей	72
Разбивание предметов (кёкпа)	74
Специальная техника	75
Соревновательный спарринг	76
Действия нападения и обороны	77
Тактические умения	81
Тактические знания и качества	84
Этап высшего спортивного мастерства (18–20 лет)	87
Техника тулей	88
Разбивание предметов (кёкпа)	92
Соревновательный спарринг	93
Действия нападения и обороны	93
Тактические умения	96
Тактические знания и качества	100
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	103
Основы построения спортивной тренировки	103
Принципы построения тренировки	108
Содержание технической подготовки	111
Содержание тактической подготовки	114
Содержание физической подготовки	116
Содержание психологической подготовки	117
Содержание теоретической подготовки	118
Краткое содержание теоретических знаний	120
Содержание воспитательной работы	138
Планирование спортивной подготовки	142
Методы технико-тактического совершенствования	144
Методика совершенствования приемов маневрирования в тхэквондо	147
Рекомендуемая литература	157

ТХЭКВОНДО ИТФ

**Программа спортивной подготовки
для детско-юношеских спортивных школ
и специализированных детско-юношеских школ
олимпийского резерва**

*Дизайн Ю.В. Архангельский
Редактор Г.Г. Морозовская
Корректор Т.М. Родичева
Верстка Л.А. Горлачев*

Подписано в печать 27.01.09
Формат 60x84/16. Гарнитура Newton
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Объем 10 усл. печ. л. Тираж 200 экз.

ОАО «Издательство «Физкультура и Спорт»
127006, Москва, ул. Долгоруковская, д. 27, стр. 1