УДК 37.012.85

**Профилактика негативных последствий при получении удара в тхэквондо на начальном этапе спортивной подготовки**

**А.А.Юсупова**

Муниципальное Автономное Учреждение Дополнительного образования "Спортивная школа Олимпийского резерва", Сургутского района ХМАО ЮГРЫ, МАУ ДО «СШОР»

Аннотация – В статье излагается научно-обоснованный подход к сохранности контингента, с учетом фактора нанесения и защиты от удара. Предлагается пять этапов формирования обратной связи на профилактику реагирования психики на возможный ущерб от ударных действий соперника.

Ключевые слова – единоборства, удар, защита, тренировка, контактные единоборства.

Введение – Процесс создания спортсмена высоког8о класса многогранный и требует комплексного подхода. Учёт многочисленных факторов влияющих на подготовку спортсменов обязателен и включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку и формирование специальной психики. Многие авторы пишут психологическая подготовка, но психология как наука имеет свои основы, и они не меняются. Меняется психика спортсмена в процессе адаптации под воздействием физических упражнений, групп упражнений и спортивной специализации. Психическая подготовка мною ставится на первое место в процессе занятий спортсмена. Модельная психика бойца понятна специалистам и формируется годами. В основе модельной психики лежат индивидуальные психические качества спортсмена:

* Интеллектуальные;
* Эмоциональные;
* Волевые;
* Моральные;
* Отношение к спортивной деятельности.

Процесс адаптации организма на внешние воздействия окружающей среды длится до семи лет. Именно за такое время происходит полное замещение клеток организма, и спортсмен готов к спортивному результату. Спортсмен заходит в спорт, соревнуется и одновременно запускается время спортивной жизни на реализацию поставленной цели. Спортивный век не долог. Обычно восемь — десять лет обычной жизни. За это время надо успеть реализоваться. Стать чемпионом.

Основа спортивного результата закладывается с первых занятий. Многое зависит от педагогического мастерства тренера, опыта и знаний. Когда есть возможность провести профильный отбор и отобрать самых перспективных детей в спортивную группу это отлично. Но в большинстве случаев, как показывает практика работы со спортсменами приходится принимать в секцию всех желающих, кого привели родители. Медицинский допуск для тренировочных занятий обязателен и является основанием для посещения секции.

Дети начинают регулярно просвещать тренировочные занятия, обучаться избранному виду спорта, воспитываться в спортивной среде в системе спортивных ценностей избранного вида спорта, развиваться физически, и формировать свою психику под избранный вид спорта.

Автором статьи на протяжении более 30 лет велась статистика психических качеств спортсмена и выявилась через практику тренировочных занятий закономерность процентного соотношения детей, чья психика на начальном этапе не соответствовала модельным требованиям вида спорта тхэквондо. Не соответствие психики виду спорта заключалось в боязни пропустить и получить удар, иногда боязнь нанести удар. Такие дети какое-то время посещали занятия, но потом прекращали тренировки и уходили в свою жизнь. В среднем таких детей 20%. Из десяти детей, два были психически не пригодны. Причем их физические способности были на высоте и тренеру была понятна перспектива работы с ними. Эти ожидаемые события явились целью нашего исследования.

Цель исследования – как сделать понятной реакцию на получение предполагаемых ударов в спортивном поединке

Предмет исследования – реакция на удар детей в возрасте 10–12 лет.

Объект исследования – группа детей в возрасте 10–12 лет занимающаяся единоборствами.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в научной методической литературе.
2. Теоретически обосновать методику работы с начинающими спортсменами в возрасте 10-12 лет направленной на профилактику сохранности контингента при явной боязни получения удара от соперника.
3. Экспериментально проверить эффективность методики.

Гипотеза исследования - при применении авторской методики реагирования на удар, спортсмены экспериментальной группы смогут адекватно реагировать и применять полученные навыки защиты, контратаки при получении ударов руками и ногами по телу в разрешённые зоны.

Автором была разработана методика обучения обратной связи при нанесении ударов от соперника у спортсменов в возрасте 10–12 лет. Возраст 10–12 лет характеризуются наличием**внутренних биологических** предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки.

Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство.

Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Так начинается **негативная фаза** подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, грубость, противопоставление себя преподавателю, воспитателю, бравирование недостатками, аффективные вспышки, противоречивость чувств, упрямство, критицизм, своеволие, недостаточно мотивированные поступки, снижение работоспособности, меланхолия и т. д.

**Позитивная фаза** наступает постепенно и выражается в том, что подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он может испытывать чувство любви, мечтает и т. д.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Подростки не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое, не завершив начатое.

С учётом возрастных особенностей для начинающих спортсменов, пришедших заниматься единоборствами, были применены следующие методики:

* Методика обучению выполнения ударных приемов (атаки разрешенными частями тела. Руками, ногами);
* Нанесение ударов безопасными предметами (удары поролоновыми лентами, легкими резиновыми мячиками и т. д.);
* Обучение техники защиты от ударов безопасными предметами в игровой форме;
* Игровые задания в парах для развития специальных чувств: чувство дистанции, чувство соперника, чувство перемещения звеньев тела в пространстве;
* Обучение техники ударов в парах;
* Обучение техники защиты в парах;
* Идеомоторное воспроизведение тренировочного задания на основе техники атаки, контратаки, защиты

В каждой спортивной специализации, где поединки проводятся один на один есть свои модельные требования. Оценку технической, тактической и физической подготовленности можно сделать через мониторинг с использованием специальных тестов. Опытный и грамотный специалист в начале спортивного сезона, обычно в сентябре проводит тесты и оценивает уровень подготовленности каждого спортсмена. Для единоборств, где очень сложная техника ударов и обучение проводится с учётом индивидуальных возможностей каждого занимающегося спортсмена, необходима гибкая, подвижная спина. Развитый позвоночник позволяет качественно осваивать различные виды упражнений. Тренер должен понимать на последовательность развития двигательных и координационных качеств. Скорость отрицает гибкость, гибкость отрицает силу, сила отрицает выносливость, выносливость отрицает скорость. Круг замкнулся. Вот тут и проявляется мастерство тренера, который должен понимать почему такое количество повторений, в таком сочетании, временные нагрузочные воздействия, интенсивность движений, почему такие паузы отдыха, и к чему всё должно прийти, каким должно стать тело спортсмена. Понимать процесс адаптации организма на окружающее воздействие.

На практике тренировочное занятие делили на пять блоков по 15 минут с двумя минутами отдыха между блоками.

**Первый блок разминочный**. Обязательно включал в себя упражнения на постановку дыхания в поединке. Внешне, глядя на спортсменов очень сложно понять, когда спортсмены вдыхают и выдыхают, когда задерживают дыхание или учащают. Для этого использовали четыре дыхательных упражнения, после их уверенного выполнения добавили еще одно. Дыхательные упражнения сочетали с различными разминочными движениями. Что позволяет выполнять дыхание в различных положениях тела. В конце разминочного блока обязательно выполняли упражнения в режимах от 40 сек до 60 сек в высоком темпе, для повышения частоты сердечных сокращений.

**Второй блок развивающий**. В основе лежит плановое воздействие на функциональные системы организма. Система упражнений, влияющих на развитие модельные мышечные группы при грамотном воздействии, позволит изменить анатомические параметры, физиологические возможности, повлияет на биохимию крови, повлечёт необходимые психические процессы для избранного вида спорта. Тренировка строится на специальном тренировочном эффекте, при последовательном учёте энергообеспечения работы мышечных волокон. Учитываем закономерности работы анаэробных и аэробных механизмов. Анаэробные механизмы являются основными в энергообеспечении кратковременных упражнений высокой интенсивности, а аэробные – при длительной работе умеренной интенсивности. Примерно выглядит так. Сначала использование быстрой белковой энергетики, развивающей взрывную силу. Рабочие зоны, группы мышц тела определяются тренером. Время упражнений исчисляется секундами от 2–3 сек. После того как быстрая белковая энергетика вырабатывается, в поддержку запускается механизмы гликолиза. Дозировка упражнений скоростной выносливости может определяться минутами. В процессе выполнения упражнений в мышце, группе мышц, рабочем звене начинает накапливаться лактат. Появляется возможность искусственно регулировать концентрацию лактата, вводить организм в состояние отравления молочной кислотой, которое называется ацидозом. Понимание процессов, связанных с накоплением лактата и созданием эффективных механизмов утилизации лактата в энергообеспечение мышечной деятельности одна из важнейших задач тренера

**Третий блок обучающий**. Я сравниваю его с Большим театром и дискотекой. Работающие специалисты часто не могут объяснить почему они дают такое количество упражнений, почему в таком объёме и с такой интенсивностью. На вопрос о разъяснении заданий, внятно сказать ничего не могут. Это уровень обычной дискотеки. Но есть грамотные профессионалы своего дела. Которые детально понимают происходящие процессы, и именно они могут готовить спортсменов высокого класса. Чем выше уровень спортсмена, тем больше времени уделяется его подготовке. Взрослый замотивированный спортсмен готов тренироваться сколько надо, где надо и когда надо. К этому уровню необходимо подвести юных начинающих спортсменов. Заложить отличную двигательно-координационную базу и особенности мышления. Специализация тхэквондо имеет свои особенности и требует серьезного подхода к тренировке функциональных систем организма, к психике спортсмена. Обучение основам базовой технике единоборств требует достаточного количества времени, понимания спортсменом двигательных заданий и формирования двигательных умений, переходящих в двигательный навык.

**Четвертый блок восстановительный**. По времени длится 10–12 минут. Проводится в аэробном режиме, на низком пульсе. К концу тренировки организм исчерпал свой энергоресурс и необходимо успокоить нервную систему и получить максимум кислорода клетками тела. Иногда наблюдаю, как тренер в конце тренировки даёт интенсивную нагрузку, подкачку анаэробной направленности. Лазание по канату, прыжки многоскоки, темповые отжимания, прокачка пресса в высоком темпе. Выполнение таких упражнений обеспечивается анаэробной лактатной алактатной энергетикой. Которую использовали в первых двух блоках тренировки. Выполнение таких нагрузок будет приводить к перегрузкам, травмам.

С 2015 года по 2024 год автором проводились тренировочные занятия с юными спортсменами. Которые пришли заниматься контактными ударными единоборствами. На начальной стадии занятий в процессе обучения техники ударов и техники защиты от ударов выявлялись спортсмены, которые боялись получения удара и другого механического воздействия. В среднем таких спортсменов было 20%. Во время применения комплексного подхода происходила профильная спортивная адаптация, в том числе и психики каждого занимающегося. Авторская методика включала в себя умения наносить удары, умение защищаться от ударов.

На первом этапе в игровой форме безопасными поролоновыми лентами. Где спортсмены сначала уворачивались от ударов в разных направлениях.

Следующий этап тренировки в парах с нанесением ударов поролоновой лентой по голове и корпусу с различной траекторией. Рубящие, колющие движения позволяющие понять атакующие и защитные действия. После получения обратной связи от каждого занимающегося стало возможно переходить к усложненным действиям.

Третий этап игровые упражнения в парах. Где спортсмены приобрели необходимый опыт нанесения ударов и вариантов защит с поролоновыми лентами. Все упражнения безопасные, но выполняются во взаимодействии с партнёром.

Четвертый этап упражнения в парах с ограниченным воздействием. Базовые стандарты, варианты, комбинации. Выполняются с ограничениями по вариативности. С понятным решением. Например, защита от одиночного удара.

Данные этапы позволили сохранить контингент, сформировать умения и навыки контактного взаимодействия в поединке.

**Выводы:**

1. Изучив состояние проблемы по научно-методической литературе, выяснили, что проблема боязни удара и физического ущерба во время тренировки существует.
2. Разработанная авторская методика профилактики нежелательной рефлексии предусматривает поэтапное обучение, воспитание и развитие юных спортсменов.
3. Экспериментально подтверждено применение авторской методики из статистики сохранности контингента, где более 89% детей продолжили активные триеровки с последующим участием в соревнованиях.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головихин Е.В. Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги) : учебно-методическое пособие. / Е.В. Головихин, Ю.Ю. Жуков. - Москва : Ridero, 2019. - 134 с.
2. Головихин Е.В. Профессионально-личностное становление спортсменов в условиях организации педагогической поддержки (на примере каратэ кёкусинкай) : диссертация. / Е.В. Головихин. - Ульяновск, 2002. - 126с.
3. Головихин Е.В. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов (на примере сборной команды России по тхэквондо ВТФ) : учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, В.И. Воробьев, А.П. Ефремов, – Москва : СТР(ВТФ), 2007. - 217с.
4. http://www.paratkd.ru/