**ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕНОСТИ ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА ТХЭКВОНДИСТОВ В ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ**

**Автор:** *Габеркорн Игорь Александрович, тренер-преподаватель Муниципальное Автономное Учреждение Дополнительного Образования "Спортивная Школа Олимпийского Резерва" Сургутского района .*

# ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность* Тхэквондо ВТФ сравнительно молодой вид спорта, относящийся к ударным контактным единоборствам. Само слово единоборство подразумевает бой один на один. Олимпийское направление тхэквондо керуги (спарринг, поединок) включает в себя поединок, состоящий из трех раундов по две минуты с минутой отдыха. При выполнении ударной техники предпочтение отдается ударной технике ног. Как в любом виде спортивных единоборств, спортсменов делят на весовые категории. Для популяризации вида спорта правилами соревнований предусмотрены восемь весовых категорий у мужчин и у женщин. К олимпийским играм отбор ужесточается, что проявляется в уменьшении количество весовых категорий, до четырех и ограничении количество участников от страны, до двух.

Чтобы спортсмен попал в спорт высших достижений ему необходимо отработать ряд этапов. Все этапы должны быть отражены в учебно-тренировочном процессе. Учебно-тренировочный процесс строится на знаниях ряда наук: теория и методика физического воспитания, физиология, педагогика, психология, социология и других. Законы и закономерности тренерских взаимодействий объективны. Но каждый спортсмен индивидуален и к нему применяется индивидуальный подход. Наличие весовых категорий предусматривает персональное отношение к каждой, где есть свои особенности. Критерий уровня подготовленности спортсмена – результат, показанный на соревнованиях. Особенно зрелищны поединки в тяжелых весовых категориях. Тактико-техническая подготовка тхэквондистов в тяжелых весовых категориях к соревновательной деятельности имеет свои особенности. В этом и состоит актуальность нашей дипломной работы.

*Цель исследования* – выявить тактико-технические особенности в спортивном поединке у тхэквондистов в тяжелых весовых категориях.

*Объект исследования* – тактико-техническая подготовка к соревнованиям у тхэквондистов в тяжелых весовых категориях.

*Предмет исследования* – тхэквондисты, мужчины, выступающие на российских соревнованиях в тяжелых весовых категориях.

*Гипотеза исследования* – выявление тактико-технических особенностей ведения соревновательного поединка тхэквондистов в тяжелых весовых категориях позволит:

* Сделать качественный анализ тактико-технических действий в поединке российских тяжеловесов;
* Выявленные особенности в тактико-технических действиях тхэквондистов тяжеловесов на соревнованиях внесут коррекции в учебно-тренировочный процесс, что скажется на результатах спортсмена;
* Результаты исследований помогут в методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса при подготовке тренеров-преподавателей по тхэквондо работающих со спортсменами тяжеловесами.

# ГЛАВА 1 ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Ретроспективный анализ научной и научно-методической литературы по психолого-педагогическим и физиологическим вопросам позволяет выделить основные тенденции, перспективы и актуальные проблемы, связанные с педагогическим процессом подготовки спортсменов - тхэквондистов. Рассмотрение возможностей учебно-воспитательного процесса, направленного на обучение двигательным действиям, морально-волевому и физическому воспитанию рассматриваются в педагогике, психологии, физиологии и теории и методике спортивной тренировки. В большинстве случаев пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в ударных единоборствах, к которым относится и тхэквондо, решалась в научных исследованиях с различных позиций. На основе использования классических методов обучения двигательным действиям (О.В. Петунин, В.А. Лавров, А.В. Лавров, С.А. Сергеев), путем развития специфических зрительных восприятий боксеров (Б.В. Савин), и применения специальных «тренажерных устройств» (В.Г. Поляков), а также на основе совершенствования педагогического взаимодействия и формирования личности тхэквондистов (Л.К. Цилфидис.) и на основе учета индивидуально-типологических особенностей темперамента (М.А. Карпов, Г.С. Никифоров). Различные пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений мвд российской федерации рассматриваются в диссертации А.А. Саликова Индивидуальный подход к процессу технико-тактической подготовке с учетом спортивно-важных физических качеств и свойств личности изучался в работах А.В. Даурцева. Анализ указанных работ позволил заключить, что одним из путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса тхэквондистов на этапе спортивной специализации является разработка педагогических условий этого процесса на основе анализа деятельности в столь специфическом виде спорта, учета возрастно-половых и индивидуально-типологических особенностей занимающихся.

А.А. Саликов характеризует тхэквондо, как «руконожный бой» - собирательное понятие, включающее в себя все виды ударных единоборств без использования оружия, с применением ударов руками и ногами по различным вариантам правил соревнований []. Кроме того, тхэквондо относится к группе видов спорта, которые называются «спортивными единоборствами». Поэтому при рассмотрении особенностей спортивной деятельности тхэквондистов тяжеловесов мы будем использовать научные и методические материалы, полученные при изучении всех видов спортивных единоборств.

Тактическая подготовленность спортсменов единоборцев характеризуется уровнем владения различными манерами ведения спортивного поединка, на что указывают ведущие специалисты в спортивных единоборствах: в боксе Г.О. Джероян (1970, 1979), Е.В. Калмыков (1996); в спортивной борьбе П.А. Рожков (1986); в фехтовании Б.В. Турецкий (1985); в спортивных единоборствах О.Б. Малков, (2000, 2005).

В комплексной целевой программе по тхэквондо 2009-2014 отводится целый раздел, посвященный технико-тактической подготовке, где указаны модельные характеристики по этапам подготовки (таблица № 1).

# Глава 1.1 Техника в тхэквондо

Выполняя любое физическое упражнение в тхэквондо, человек реша­ет определенную двигательную задачу: нанесение удара, выполнение движения защиты, смещения с линии атаки, выведения соперника на дистанцию удара, пре­одоления определенной дистанцию по отношению к оппоненту для атаки. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Например, удар ногой по корпусу можно выполнить внеш­ней или внутренней частью стопы, носком или подъемом. Таким образом, речь идет о технике движения [].

Таблица № 1 *Этапные модельные характеристики специальной подготовленности спортсменов.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели (из 100 бал.)  | 2009г. | 2010г. | 2011г. | 2012г. |
| 1  | Общая физ. подготовленность | 70-80 | 80-90 | 90-100 | 100 |
| 2 | Специальная физ. подготовленность | 80 | 80-90 | 100 | 100 |
| 3 | Техническое мастерство | 80-90 | 90 | 100 | 100 |
| 4 | Тактическая подготовка | 70-80 | 80-90 | 100 | 100 |
| 5 | Функциональные возможности | 80-90 | 90-100 | 100 | 100 |
| 6 | Психологический статус | 80 | 80 | 90 | 100 |

***Техника спортивных упражнений*** – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата.

Под техникой в тхэквондо мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке [].

Техника бывает *рациональной* и *эффективной.*

В дальнейшем техника является основой фундаментальной базовой подготовки спортсмена и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями.

В основе каждого способа выполнения направленного физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Например, при атаке соперника с дальней дистанции рукой основой техники будут являться одновременная работа ног и бёдер, с подключением плеч и броском ударной руки. В общей совокупности движений существует наиболее важные, которые определяют выполнение двигательной задачи. Н*аиболее важная и решающая часть в технике данного способа* это- ***основное (ведущее) звено техники.*** Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышеч­ных усилий. Остальные сопровождающие движения не являются первостепенными и не нарушают основы техники. Это второстепенные особенности движения, определяющие детали техники [].

Детали техники могут быть различными у разных занимающихся и зави­сят от их анатомических, физиологических и индивидуальных психических особенностей.

Правильное использование индивидуальных особенностей каждого за­нимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание лю­бого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям. Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновля­ется, что обусловлено:

* возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;
* поиском более совершенных способов выполнения движений;
* повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;
* совершенствованием методики обучения;
* появлением нового спортивного инвентаря и оборудования (защитное снаряжение, тренажёры, специализированные снаряды)

На технику влияют пространственные характеристики. ***Пространственные характеристики*** в тхэквондо включают:

* положение тела;
* траекто­рию (путь) движения;
* помехи (соперник, зрители, судьи);

*Положение тела.* Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуще­ствляется благодаря статическому напряжению мышц.

Необходимость выделения ***положения тела*** объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, проме­жуточные, конечные положения тела [].

*Исходные положения* принимают для создания наиболее выгодных усло­вий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружаю­щей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организ­ма. Так, положение согнутых рук у головы дает возможность тхэквондисту быстрее развить максимальную скорость при атаке, выжидательная поза в высокой или низкой стойке обеспечивает эффективную подготовку к выполнению действий, соответствующих боевой ситуации, стойка тхэквондиста гарантирует удобное наблюдение за соперником и быстроту передвижения в любом направлении, а также защиту наиболее уязвимых участков тела от ударов соперника и возможность быстро нанести ответные удары. Исходные позы в этом случае характеризуют готовность занимающихся к решению предстоящей двигательной задачи []. Их можно отнести к тем состояниям, ко­торые академик А.А. Ухтомский назвал "оперативным покоем". Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концен­трированной целеустремленности организма, как в этих исходных позах.

*Промежуточные положения.* Эффективность многих физических упраж­нений зависит не только от исходного положения, предшествующего нача­лу движений, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или каких-либо его частей в процессе выполнения самого движения. Например, удержание неподвижной позы тела при перемещениях во время поединка является одной из наиболее важных характеристик техники, влияющих непосредст­венно на результативность защиты и ударов [].

*Конечные положения* в отдельных формальных упражнениях тхэквондо также игра­ют важную роль. К примеру, акцент выполнения технических действий с конечным завершением действия. Правильное положение те­ла в них позволяет сохранить устойчивость при ударах и приёмах защиты, а в поединке избежать получения травмы. В соревнованиях по ката, связанных с оценкой ре­зультатов соревнований на точность и выразительность движений при заданной программе, к общей позе и положениям отдельных частей тела, в первую очередь, предъявляются требования эстетического характера. Это связано с тем, что техника в них приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивных достижений.

***Траектория движения*** *- это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направле­нием и амплитудой*

*Форма* траектории может быть прямолинейной и криволинейной.

Прямолинейные движения в практике встречаются крайне редко. Объ­ясняется это тем, что движения в отдельных суставах (рук, ног и др.) име­ют вращательный характер. Поэтому криволинейные траектории движений наиболее естественны для человека. По форме траектории можно судить об эффективности техники физического упражнения [].

Отклонение от наиболее правильной кривой, характеризующей лучшую технику в конкретном действии, может служить мерой технического мастер­ства. Например, у тхэквондистов высокой квалифицикации при ударах рациональной траекторией является дугообразная линия [].

*Направление* движения — это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагит­тальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (собствен­ного тела занимающихся, партнера, спортивного снаряда и др.). Различают направления: основные (вверх—вниз, вперед—назад, направо—налево) и промежуточные (вперед—кверху, вперед—книзу и т.п.).

Данными направлениями пользуются для характеристики как поступа­тельных, так и вращательных движений. Направление движений играет важную роль для обеспечения высокой точности выполняемых действий, экономии сил, выигрыша времени, включения в работу (или выключение из нее) необходимых групп мышц, создания более благоприятных или не­благоприятных условий в деятельности органов дыхания и кровообращения.

Даже небольшие отклонения в направлении движений, у тхэквондистов ведут к тому, что они не дости­гают конечной цели в своих действиях [21].

Неточное направление движений в общеразвивающих упражнениях снижает эффективность их влияния на мышечно-связочный аппарат.

Так, отведение согнутых перед грудью рук — для растягивания больших грудных мышц — окажется совершенно бесполезным, если оно будет вы­полняться в стороны—книзу, а не в стороны или в стороны—кверху. В кон­троле за направлением движений особое значение имеет зрение. Поэтому для определения оптимального направления движений при изучении и со­вершенствовании техники физических упражнений пользуются либо внешними ориентирами (например, при ударах ногами вынос бедра через препятствие), либо соотносят выполняемое движение с основными пло­скостями собственного тела.

*Амплитуда* движения в тхэквондо— это величина пути перемещения отдельных ча­стей тела относительно друг друга. Амплиту­да движений измеряется в угловых градусах, либо в линейных мерах. Часто ее определяют относительно положения других частей тела или относитель­но каких-либо внешних ориентиров.

Для определения суммарной амплитуды движений нескольких частей тела используют условные обозначения (например, полное приседание, по­луприседание).

Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц. Величина амплитуды оказывает влияние на полноту сокращения или растягивания мыши, скорость перемещения тела, точность движения и т.д. Так, в круговых ударах ногой удлинение пути силы воздействия на ударную часть ноги (стопа, пятка) приводит к возраста­нию скорости движения ноги. Поэтому тхэквондист должен выполнять свои движения по возможности с максимальной амплитудой [13].

Движения слишком большой амплитуды называют обычно "размашис­тыми", с малой величиной пути - "мелкими". Если амплитуда движений не соответствует решаемой двигательной задаче, то их называют "неточными".

Во многих двигательных действиях, максимальная, анатомически воз­можная амплитуда, как правило, не используется. Стремление чрезмерно увеличить амплитуду движений, при недостаточном уровне развития соот­ветствующих мышечных групп, может привести к травмам суставно-связочного аппарата и мышц [6].

***Помехи*** в единоборствах возникают спонтанно. Движения в поединке носят схоатический характер. Технические решения в большинстве случаев зависят от действий соперника. Любое движение со стороны оппонента анализируется соперником. Само спортивное взаимодействие не способствует устойчивому положению частей тела, и умение правильно принять решение может явиться ключевым и решающим. Для совершенствования техники необходимо моделирование возможных помех, возникающих в ходе поединка.

***Временные характеристики*** включают: длительность и темп движения.

*Длительность движения -* это время, затраченное на его выполнение. В технике тхэквондо большое значение имеет длительность от­дельных частей (в поединке, например, это подготовка к удару, перемещение, удар), фаз (замаха, скручивания и удара), циклов (серии из двух и более движений), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительнос­ти зависят практические достижения во многих двигательных действиях.

Продолжительность каждой фазы, периода, цикла в упражнении, мож­но измерить и определить ее влияние на результат (например, скорость нанесения ударов). Изменение времени выполнения двига­тельного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся.

*Темп движения -* это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, ударов по мешку и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается.

Темп определяется количеством повторных движений в единицу време­ни, обычно в одну минуту. Так, темп 150 ударов равен 150 ударам по мешку в мину­ту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше, например, уменьшения длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет повышению частоты шагов.

Максимальная частота движений является одним из показателей быстроты как физического качества человека. Не следует отождествлять понята темпа и скорости движений, хотя часто (но не всегда) скорость движения! зависит от темпа и наоборот.

Так, в поединке с увеличением темпа ударов (при одной и той же технике удара рукой) неизбежно увеличивается скорость движений в каждом ударе, но если одно временно с увеличением темпа уменьшается сила удара, то скорость движений может остаться и неизменной. В некоторых случаях (например, тренировочные поединки, соревнования) при сохранении одной и той же амплитуды, и скорости темп может изменяться за счет увеличения паузы между движениями.

Темп движений во многих стилях тхэквондо, с одной стороны, отражает уровень развития быстроты, а с другой - степень владения техникой.

Например, чем больше развита у тхэквондистов быстрота движений, тем боле высокую частоту ударов он может показать. В то же время, чем совершеннее его техника, тем при более высоком темпе он может правильно выполнять все элементы удара.

Способность занимающихся изменять темп движений в соревновательных условиях определяется их подготовленностью. У победителей, как правило, вариативность темпа движений гораздо выше, чем у спортсменов, занявших соревнованиях низкие места.

Нахождение оптимального темпа - одна из главных задач при овладении техникой упражнений в тхэквондаэ. Оптимальный темп движений для каждого, занимающегося в конкретном упражнении, определяется путем многократного повторения движений с различной частотой движения. При этом фиксируется показанное время. Темп, дающий возможность достигнуть наиболее высокого результата, определяется как индивидуально-оптимальный.

***Пространственно-временные характеристики.*** Основной из них является скорость движения.

***Скорость движения*** *- это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени*

При определении скорости в поступательном движении ее обычно и меряют в м-с ' (линейная скорость), а при вращательном в рад-с ' (углов; скорость).

Если скорость движения постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется - неравномерным. Изменение скорости за единицу времени называют ***ускорением*.** Оно может быть положительным, имеющим одинаковое направление со скоростью - скорость возрастает, отрицательным, имеющим направление, противоположное направлению скорости — скорость убывает.

Движения, выполняемые без скачкообразного изменения скорости, на­зываются плавными, а движения неравномерно-ускоренные или неравно­мерно замедленные, т.е. движения скачками называют резкими. Обычно резкие движения одновременно бывают и неточными, резкие изменения скорости свидетельствуют о плохо выполненном или неверно усвоенном двигательном действии [32].

В зависимости от величины скорости выделяют также быстрые и мед­ленные движения. Кроме того, различают скорость оптимальную, т.е. наи­более удобную и максимальную. Скорость бывает произвольная и вынуж­денная. Например, у тхэквондиста при разрыве дистанции с дальней на ближнюю, для нанесения ударов, скорость - произвольная, при получении встречных ударов и движение назад от их воздействия — вынужденная.

# ГЛАВА 2 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

# 2.1. Задачи исследования:

Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи:

1. Изучить тактико-технические особенности ведения соревновательного поединка тхэквондистов по научно-методической литературе.

2. Изучить методики обучения тактико-техническим действиям в соревновательном поединке тхэквондистов тяжеловесов и выявить специфические особенности для тяжелых весовых категорий.

3. Определить эффективность предложенной методики обучения тактико-техническим действиям у тхэквондистов тяжеловесов.

4. Внедрить в практику работы с тхэквондистами результаты эксперимента.

# 2.1 Методы исследования

Тема, гипотеза и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Анализ видеозаписей поединков.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.
6. ***Анализ научно – методической литературы***

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения занятий по тхэквондо ВТФ со спортсменами высокого класса. Подбору средств и методов обучения техники и тактики соревновательным поединкам. Нами анализировалась и рассматривалась специальная литература, характеризующая понятие техника тхэквондо, тактика тхэквондо, физическая подготовка, организация тренировочного урока-занятия по тхэквондо в спортивной группе, обучение технике и тактике спортивного поединка, тактические действия в тхэквондо [7,8,9,10,11,14,15,18,19,20].

Значительное внимание отвели изучению и анализу изучению технических и тактических приемов применяемых тхэквондистами тяжеловесами в спортивном поединке [1,13,17,19,20,22]. На основании выявленных особенностей организма спортсменов подбирались средства и методы, способствующие повышению уровня тактико-технических приёмов и результативности в поединке и на тренировочном занятии.

**3. *Контрольные испытания***

Контрольные испытания проводились по тактико-техническим характеристикам на тренировочных и соревновательных спаррингах тхэквондистов тяжеловесов в г. Москве, в г. Кстово Нижегородская обасть, г. Минске Беларусь, г. Ульяновске, г. Челябинске. А так же анализировались видеозаписи ведущих тяжеловесов Европы и Мира. В процессе просмотра анализировалась тактико-технические характеристики, где оценивалась эффективность и точность выполнения атакующих действий, время выполнения приема, эффективность защитного действия, эффективность тактического приема, тактического хода и комбинации. Сравнивались тактико-технические действия легковесов, средневесов и тяжеловесов.

Для анализа статических материалов была разработана таблица, в которой отмечались все тактико-технические действия по времени и качеству выполнения (См.приложение № 1).

Учитывалось количество атакующих действий, точных качественных попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического протокола прилагается (См.приложение № 2).

Всего проанализировано 24 спортсмена.

Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке.

При этом использовалось сравнение специализированных тестов, характеризующих технические показатели тхэквондиста.

***Педагогический эксперимент*.**

Исследования проводились в течение сентябрь 2021 - апрель 2024 года на базе спортивных команд ЦСКА г. Москвы, сборных команд Москвы, сборных команд России.

В исследовании принимали участие спортсмены уровня 1 разряда и выше. Всего проанализировано 30 поединков. Все спортсмены по гендерному составу мужчины в возрасте от 18 лет до 32 лет. Вес участников эксперимента от 82 кг до 110 кг.

В период с сентября по декабрь 2021 года проводилось конспектирование поединков спортсменов тхэквондистов в тяжелых весовых категориях. Все исследуемые респонденты занимались по своим индивидуальным планам.

В декабре по итогам результатов исследования была сформирована экспериментальная группа из трех тхэквондистов тяжеловесов. В контрольную группу вошли пять тхэквондистов тяжеловесов из разных регионов России, с которыми регулярно осуществлялась связь и была реальная возможность анализа их соревновательных поединков.

– контрольная группа 5 человек

– экспериментальная группа 3 человека.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике с учетом результатов исследования.

В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике (рассказ, показ, выполнение технических и тактических приёмов).

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над использование тактико-технических особенностей ведения соревновательного поединка в тяжелых весовых категориях.

После педагогического эксперимента, который длился до апреля 2009 года, для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено повторное обследование показателей тактико-технических действий тяжеловесов во время соревновательного спарринга.

**Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры.**

Средства: - Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого тхэквондиста вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию.

- Совершенствовать короткие жесткие удары на встречу;

-Подбирать партнёров по ростовым и весовым характеристикам.

- Подбирать партнёров по манере ведения поединка.

- Подбирать партнеров по квалификации и опыту соревновательной практики.

- Облегчение выполнения тренировочных задач для основного спортсмена (партнер способствует выполнению заданных техник).

- Определение тактических ситуаций поединка (протектор, лапы, пары, бой с тенью).

- Отработка тактических стандартных и не стандартных ситуаций.

- Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества быстроты и не сумел контратаковать.

- Научить­ся вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надежную защиту.

- Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов.

- Провокации на атаку.

- Ограничение технических действий (работа одной ногой, определённый удар, в одной стойке, в одном направлении, на месте).

- Разрядка накала поединка за счёт пассивной ситуации.

- Смена темпа и ритма поединка.

**Задача 8 Клинч, ближний бой.**

Средства: - Вход в клинч:

* встречное действие для прекращения атаки и активных действий соперника;
* Безопасное завершение результативной атаки;
* Вход в клинч для провокации действий соперника для выхода за ковер у края площадки;
* Отработка времени в клинче для удержания инициативы.
* Выведение соперника из психологического равновесия.
* Изменение рисунка поединка.
* Выход на свою ударную дистанцию.
* Блокировка действий соперника.

Движения корпусом, воздействующие на изменение положения тела соперника в удобное положение для атаки.

**Задача 9 Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера.**

Средства: - Анализ соревновательных поединков по видеозаписям.

- Использование соревновательных правил (провокация выхода за площадку, падения соперника, провокация захватов, запрещенные удары, не спортивное поведение).

- Упражнения, вольные и условные бои для обучения легкому передвижению по ковру, умелому уходу от края площадки.

- Овладеть навыками нанесения встречных и ответных ударов, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары любой конечностью, из разных положений быстро и точно.

- В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач с учетом сил и возможностей партнера.

- Тренироваться в ведении боя на всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры.

- Совершенствоваться в повторности атак и контратак.

**Задача 10 Совершенствование техники защитных действий.**

Средства: - Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов ногами на месте, на выходе, на смещении;

- Защита от одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (блоками), ногами (подставки), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками.

- Ограничение защитных действий в исполнении руками.

- Ограничение защитных действий в пространстве (защита на месте, с одним шагом, в одном направлении, в положение сидя или стоя на коленях).

**Задача 11 Совершенствование навыков ближнего боя.**

Средства: - В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою.

- Тренироваться лучше с партнером, умеющим вести ближний бой*.*

- Научиться входить в ближний бой (**маневрирование на малой дистанции с целью гасить удары соперника)**, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами.

- На мешке и пятачковых лапах тренироваться в нанесении коротких хлёстких ударов в голову и туловище с передней ноги.

- Вход в клинч и выход из него.

- Отработка точных и хлёстких ударов по лапам на ближней дистанции, с одновременным контролем дистанции помощником.

**Задача 12 Совершенствование обманных действий во время атак**

Средства: - Теоретическое объяснение финтов и обманных действий.

- Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением.

- Выполнение обманных действий в парах по заданию.

- Анализ действий соперника и логическое обоснование возможных последующих атак.

- Выполнение установок тренера на финты по заданию в ходе отработки тактических действий и во время соревнования.

- Определение уязвимых мест противника, характерных реакций на удары в разные уровни, для отвлечения внимания и раскрытия зон поражения, быстро и решительно атаковать действительными ударами.

**Задача 13 Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, спаррингующимися в противоположной боевой позиции**

Средства: - Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в учебном бою с партнером

- На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с тхэквондистами с правосторонней стойкой и левосторонней (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой поработать в этом положении).

- Чаше проводить учебный бой с партнерами разных боевых позиций.

- Периодически тренироваться с партнерами, работающими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях.

- При смене стоек соперником начинать атаки, не дать сопернику принять устойчивое положение для защиты.

**Задача 14 Повышение общей дисциплины боя**

Средства: - Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации.

- Во время условных и вольных боев практиковать учебное судейство на додянге строго по правилам.

- Применять дисциплинарные меры к нарушителям дисциплины.

- Объяснять степень ответственности за будущий результат.

Все поставленные задачи с использованием обозначенных средств применялись в учебно-тренировочном процессе при тренировке тхэквондистов - тяжеловесов экспериментальной группы.

# Глава 3.2 Результаты исследования тактико-технических действий тяжеловесов в спортивном поединке

Анализ поединков тяжеловесов показал следующее. Все спортсмены применяли два способа действий.

1. Действия от атаки.
2. Действия от обороны.

Действия от атаки осуществлялись одиночным ударом, комбинациями из двух и более ударов и ударами с финтами для отвлечения внимания соперника.

Действия от обороны выполнялись по сложившийся ситуации при выжидании атаки соперника и провокацией атаки (открытие зачетной зоны для атаки, ложные выпады, провокации к активным действиям).

Таблица № 2 *Количество тактико-технических действий тяжеловесов тхэквондистов в рассмотренных соревнованиях (n = 24)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **тактико-технические показатели в поединке в тхэквондо** | **Кол-во** | **Результа-****тивность, %** |
|  | Действия от атаки  | **70** | **70** |
| 1 | Ударное нападение  | 28 | 38 |
| 2 | Маневренное нападение (серия) | 17 | 15 |
| 3 | Атаки с финтами  | 25 | 17 |
|  | Действия от обороны | **30** | **30** |
| 4 | Выжидательная оборона | 18 | 15 |
| 5 | Провокации на атаку | 12 | 15 |
|  | Всего: | **100%** | **100%** |

Технико-тактический анализ позволил нам установить, что для тхэквондистов тяжеловесов характерно использова­ние 14 компонентов из пяти манер ведения боя: ударное нападение, маневренное нападение, выжида­тельная оборона, провокационное маневрирование и атаки с финтами (См.таблицу № 4).

Манера ударного нападения включает в себя три доминирующих компонента: нападение с места, на­падение сериями, обоюдное напа­дение одиночными ударами.

Таблица № 3 *Количество тактико-технических действий в соревновательной практике тхэквондистов тяжелых весовых категорий (n = 24), количество поединков 30*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тактико-технические действия тхэквондистов тяжеловесов в поединке**  | Общее кол-во действий  | Объем в % | Эффект. в % |
| К.г. | Э.г. | К.г. | Э.г. | К.г. | Э.г. |
| до | после | до | после | до | после | до | после | до | после | до | после |
|  | Имитация атаки | 152 | 152 | 67 | 71 | 14,6 | 14,6 | 14,6 | 14,6 | - | - | - | - |
|  | Атака одиночным движением  | 195 | 195 | 75 | 78 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 15 | 14 | 15,5 | 18,5 |
|  | Вызов противника на преждевременное выполнение маневра и контратака | 89 | 89 | 49 | 52 | 9 | 10,6 | 10,6 | 10,6 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 7,8 |
|  | Вызов противника на преждевременноевыполнение удара и контратака | 98 | 98 | 38 | 43 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 6 |
|  | Защита от атаки на месте | 56 | 56 | 26 | 33 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 67 | 67 | 67 | 9 |
|  | Защита от атаки на отходе | 78 | 78 | 71 | 75 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 81 | 81 | 81 | 88 |
|  | Имитация защиты | 44 | 44 | 22 | 20 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 4 | 4,3 | 4,2 | 6,3 |
|  | Использование окончания атаки противника | 51 | 51 | 10 | 32 | 5,4 | 5,4 | 5,4 | 5,4 | 4,4 | 4,4 | 4,4 | 5 |
|  | Атака во время постановки ноги соперника после удара | 76 | 76 | 52 | 65 | 6,7 | 6,7 | 6,7 | 6,7 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 7 |
|  | Атака после блока от удара | 34 | 34 | 23 | 33 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3 | 3 | 3 | 6 |
|  | Атака руками на встречу | 8 | 8 | 4 | 8 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
|  | Вызов на атаку раскрытием ударной поверхности | 79 | 79 | 45 | 65 | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 8 | 8 | 8 | 11 |
|  | Атака комбинациями | 43 | 43 | 26 | 47 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 34 | 34 | 34 | 52 |
|  | Провоцирование вхождением в опасную дистанцию | 122 | 122 | 72 | 84 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,3 | 11,3 | 11,3 | 14 |
|  | Проваливание после удара | 67 | 67 | 43 | 44 | 7,9 | 7,9 | 7,9 | 7,9 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 9,1 |
|  | Обмен ударами | 88 | 88 | 35 | 28 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 31,1 | 31,1 | 31,1 | 34 |
|  | Итого: | 1652 | 1652 | 658 | 778 | 100 | 100 | 100 | 100 |  |  |  |  |

Нападение с места (частота применения - 18,5%, результатив­ность общая — 2,3%) осуществляет­ся в основном ударами «доллео ча­ги» и «пада чаги», реже ударом «нерио чаги». Так как в тхэквондо оценивается звук от удара — хлопок, по­этому удар должен быть скоростным при ударах в туловище, а при ударе в голову, удар может быть еще и концентрированным. Успешность проведения ударов в поединке обеспечивается за счет проведения угроз начала удара, провоцирования и вызов соперника для прове­дения контратак. Обыгрывание про­тивника осуществляется на уровне принятия и отмены решения прово­дить действие. Нападение сериями (частота применения - 2,3%, результативность общая - 0,3%) единоборцы осуществляют в основном ударами «пада чаги» и «доллео чаги». Преоб­ладают серии, состоящие из двух ударов. Также спортсмены проводят обоюдные серии и серии после ата­ки противника. Проведение серий ударов заставляет противника реа­гировать с выбором, что при выпол­нении нескольких последователь­ных ударов увеличивает шансы по­лучить оценку.

Таблица№ 4 *Частота применения технико-тактических действий и их результативность во время ведения поединка в тхэквондо спортсменами-тяжеловесами*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Манера ведения поединка  | Доминирующий компонент  | Частота применения  | Результа­тивность *(%)*  |
| 1  | УДАРНОЕ-НАПАДЕНИЕ  | Нападая с места  | 18,5  | 2,3  |
|  | Нападая сериями  | 2,3  | 0,3  |
|  | Обоюдное нападение одиноч­ными ударами  | б  | 1,4  |
| 2  | МАНЕВРЕННОЕ НАПАДЕНИЕ  | Нападая в «степе»  | 19,6  | 2,2  |
|  | Нападая в «челноке»  | 4,3  | 0,8  |
|  | Нападая маневренно — ударно  | 8,5  | 0,8  |
| 3  | ВЫЖИДАТЕЛЬНАЯ ОБОРОНА  | Контратакуя сериями  | 1,2  | 0,5  |
|  | Выжидательно на месте  | 16  | 0,6  |
| 4  | ПРОВОКАЦИОННОЕ МАНЕВРИРОВАНИЕ  | Провоцируя «степом»  | 11,3  | 0,8  |
|  | Провоцируя «челноком»  | 2,2  | 0,8  |
|  | Провоцируя боковым маневром  | 0,6  | 0,2  |
|  | Позиционно маневрируя  | 3,8  | 0,3  |
| 5  | МАНЕВРЕННОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ  | Уклоняясь от атак  | 3,2  | -  |
|  | Разрушая атаки  | 2,3  | —  |

Обоюдное нападение одиноч­ными ударами (частота примене­ния - 6%, результативность об­щая - 1,4%) проводилась чаше уда­ром «доллео чаги», так как он не очень сложен для технического вы­полнения и чаще других ударов оце­нивается судьями. Спортсмены, тяжеловесы предпочитали выполнять удары в обоюдном нападении, уверены в скорости своих реагирований и об­ладали способностью в простом ре­агировании проводить встречные атаки, владели одновременным отклонением ударной поверхности от траектории движения противника.

Манера маневренного нападе­ния характеризуется применением нападения в «степе», в «челноке» и нападения «маневренно-ударно».

• Нападение в «степе» (частота применения - 19,6%, результативность - 2,2%) осуществлялась с ис­пользованием ударов «доллео ча­ги» в туловище и в голову. Удар «ти чаги» в «степе» использовался реже.

Это связано с тем, что атакующий спортсмен начинал выпол­нение атаки на подъеме противника вверх и для этого он изменяет ритм «степа» с 1 — 2 (асинхронный подъ­ем) на ритм степа 1 - 1 (синхронный подъем) в дистанции большей, чем нужно для проведения удара «ти ча­ги». Удар «нерио чаги» чаще прово­дился с предварительным обманом противника проведением бокового удара. Защита противника против бокового удара являлась эффектив­ной, а против «нерио чаги» нет, так как он позволял поражать против­ника на большей дистанции.

Нападение в «челноке» (частота применения — 4,3%, результатив­ность общая — 0,8%) осуществлялась в большей степени применением удара «пада чаги» и серий на основе удара «пада чаги». Это связано со скоростными характеристиками это­го удара, а ситуация взаимодейст­вия в «челноке» связана с выбором благоприятного временного проме­жутка при сближении спортсменов. Удар «доллео чаги» чаще проводился в голову или в комбинациях. Удар «йоп чаги» проводится как подготавливающий удар и по своим характеристикам является силовым толкающим ударом. Чаще он прово­дился ближней ногой по отношению к сопернику.

Нападение маневренно-ударно (частота применения - 8,5%, результативность общая — 0,8%) про­водился с глубоким маневрирова­нием набеганием, натиском, пре­следованием. Основные удары, ха­рактерные для данного компонента это «доллео чаги» и «пада чаги», эти же удары являются основой серий и комбинаций

Манера выжидательной оборо­ны предполагала использование контратак сериями и обороны вы­жидательно на месте. Контратаки сериями (частота применения - 1,2%, результатив­сть общая - 0,5%) спортсмены чаще осуществляли использовани­ем удара «пада чаги». Контратаки сериями проводились как в ответ на окончание атаки противника и по­становкой ударной ноги на доянг, так и как встречные атаки. Удар «па­да чаги» является самым скорост­ным ударом в тхэквондо и поэтому он становится наиболее результа­тивным в контратаке. Выжидательно на месте — один из основных компонентов вы­жидательной обороны (частота применения — 16%, результативность общая - 0,6%), поединок ве­лся с использованием контруда­ров с разворотом и поворотом - «ти чаги», «ти хурио чаги». При прове­дении спортсменом ответных атак использовались удары «пада чаги» в туловище и «доле чаги», «нерио ча­ги» в голову.

Манера провокационного ма­неврирования предполагала ис­пользование провоцирования «сте­пом», «челноком», боковым манев­ром, позиционного маневрирова­ния. Провоцирование «степом» (частота применения - 11,3%, ре­зультативность общая - 0,8%) спортсмены подготавливали ситуа­цию сближения или взаимного сближе­ния с соперником, реже сохранения глубины дистанции. Основным уда­ром при использовании данного компонента являлся «ти чаги» и «тихурио чаги». Вызовы и провокации определяли поведение спортсменов в этой манере ведения боя.

Провоцирование боковым маневром (частота применения — 0,6%, результативность общая-0,2%) осуществлялся для ухода с линии атаки соперника и проведе­ния встречной атаки или контрата­ки. Выполняется достаточно редко и, в основном, это тактико-техниче­ское действие применяли спортсме­ны с высоким уровнем техники и достаточным соревновательным опытом.

Позиционное маневрирова­ние (частота применения - 3,8%, результативность общая- 0,3%) осуществлялась в основном, ис­пользуя «убегание» или избегание противника, и характеризуется про­ведением ответной атаки на поста­новку ближней ноги противника или на остановку ноги противника после удара. Основным ударом яв­ляется «доллео чаги» и основной серией являются удары «пада чаги».

Манера использования манев­ренного отступления – реализовалась применением уклонения от атак и разрушение атак соперника. Уклонение от атак (частота применения - 3,2%) осуществлялась в основном отшагиваем, реже от­ отклонением туловища.

Разрушение атак (частота применения - 2,3%) осуществлялось с помощью сближения с противни­ком, с вхождением в клинч, имита­цией ударов. Разрушение атак встречалось реже, чем отклонение от атак по причине преобладания ударов «доллео чаги» и «пада чаги», которые являются скоростными уда­рами, а удары «ти чаги», «ти хуриочаги», «нерио чаги», для проведе­ния которых осуществляется сбли­жение, проводились реже.

# ВЫВОДЫ

На основании выполненной исследовательской работы мы сделали следующие выводы:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы выявил формы и средства разбора тактико-технических действий тхэквондистов – тяжеловесов во время соревновательного поединка.
2. Наиболее практически достоверны, оказались результаты тяжеловесов при выполнении атакующих действий техникой одиночного удара ногами при выполнении маневрирования.
3. За время эксперимента тактико-техническая подготовка экспериментальной группы улучшилась, что сказалось на результатах в соревнованиях.
4. По результатам проведённого анализа показатели спортсменов экспериментальной группы оказались выше, чем показатели контрольной группы. Анализируя полученные данные можно констатировать, что предложенный подход к построению учебно-тренировочного процесса эффективен.
5. Индивидуализация ТТД спортсмена способствует более эффективному ведению поединка.
6. Срока в четыре месяца на проведение эксперимента недостаточно для получения достоверных данных.

# 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, А.В. Лашпанов. – Москва : СТР(ВТФ), 2007. - 217с.
4. Головихин Е.В. Программа по тхэквондо (ВТФ) : программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). – Москва : СТР (ВТФ), 2007. - 155с.