

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**В. А. Харькова,
В. А. Барташ,
О. О. Ермалович**

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАЭКВОНДО

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по таэквондо)» в качестве пособия*

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.856.2(075)

ББК 75.715я73

X23

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета;

доцент кафедры физического воспитания и спорта
учреждения образования «Белорусский государственный
педагогический университет им. Максима Танка»
кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Гайдук*

Харькова, В. А.

X23

Основы технической и тактической подготовки в таэквондо :
пособие / В. А. Харькова, В. А. Барташ, О. О. Ермалович ; Белорус.
гос. ун-т. физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 115 с.

ISBN 978-985-569-559-3.

Основное содержание пособия посвящено вопросам технической и тактической подготовки в таэквондо. Составлено на основе анализа специальной литературы и информации, полученной в результате научных исследований и опыта учебно-тренировочной работы.

Пособие предназначено для студентов кафедры спортивно-боевых единоборств и спецподготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», а также широкого круга специалистов в видах контактных единоборств.

УДК 796.856.2(075)

ББК 75.715я73

ISBN 978-985-569-559-3

© Харькова В. А., Барташ В. А., Ермалович О. О., 2021

© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНТАКТНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ	5
1.1. Классификация и характеристика основных понятий и терминов техники и тактики таэквондо	5
1.2. Биомеханические основы техники таэквондо	19
1.3. Общие основы методики обучения и совершенствования техники и тактики таэквондо	24
1.3.1. Психофизиологические механизмы управления двигательными действиями	26
1.3.2. Основы теории обучения двигательным действиям	29
1.3.3. Теоретико-методические аспекты тактической подготовки	34
1.3.4. Характеристика тактических манер ведения соревновательного поединка	38
1.3.5. Соотношение задач технической и тактической подготовки в многолетнем аспекте	44
ГЛАВА 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
2.1. Общая характеристика этапов обучения двигательным действиям	49
2.2. Техническая подготовка юных спортсменов-таэквондистов	59
2.2.1. Характеристика техники основных приемов таэквондо, применяемых в соревновательном поединке	59
2.2.2. Методика технической подготовки в таэквондо на этапе начальной подготовки	67
2.3. Основы тактической подготовки в таэквондо на этапе начальной подготовки ..	72
ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ	75
3.1. Взаимосвязь технической и тактической подготовки в контактных видах единоборств	75
3.2. Общие подходы к построению технико-тактической подготовки в контактных видах единоборств на этапах предварительной базовой и специализированной подготовки	80
3.3. Методика технико-тактической подготовки в таэквондо, основанная на взаимосвязи умений и навыков с координационными способностями спортсменов	88
ГЛАВА 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	99
4.1. Принцип индивидуализации как основа планирования технико-тактической подготовки в контактных видах единоборств	99
4.2. Основная направленность технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-таэквондистов	103
4.3. Методика тактической подготовки в таэквондо, основанная на моделировании соревновательных ситуаций	110
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	115

ВВЕДЕНИЕ

Пособие подготовлено в соответствии с программой учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по таэквондо)».

В пособии рассмотрены вопросы теории и методики технической и тактической подготовки в таэквондо. При его написании были использованы современные данные, накопленные в результате научных исследований в сфере спортивной деятельности, а также смежных дисциплин, обеспечивающих комплекс знаний, необходимых квалифицированному специалисту. По своей структуре приведенная информация представляет целостную систему специальных знаний, которую характеризует логическая последовательность и зависимость одних элементов от других, выводимость содержания теории из совокупности фактов, утверждений и понятий по определенным методологическим принципам и правилам.

Материал пособия структурирован по принципу «глава – раздел – подраздел». По окончании каждого раздела приведены контрольные вопросы для самопроверки полученных знаний, в конце глав приводится список литературы.

В первой главе раскрываются основные вопросы методики обучения двигательным действиям, а также теоретико-методические аспекты тактической подготовки в контактных видах единоборств. Подробно рассматриваются общие понятия, терминология и классификация таэквондо.

Во второй главе рассматриваются вопросы методики технической и тактической подготовки в таэквондо на этапе начальной подготовки, приводится характеристика основных приемов таэквондо по каждой классификационной группе.

В третьей главе представлено обоснование взаимосвязи технической и тактической подготовки в контактных видах единоборств, а также методика технико-тактической подготовки в таэквондо, основанная на взаимосвязи умений и навыков с координационными способностями спортсменов.

В четвертой главе изложена направленность технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-таэквондистов, основанная на моделировании соревновательных ситуаций.

Пособие предназначено для студентов специализированных кафедр высших учебных заведений, а также лиц, обучающихся в магистратуре, аспирантуре, и тренеров по различным видам спортивных единоборств.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНТАКТНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ



1.1. Классификация и характеристика основных понятий и терминов техники и тактики таэквондо

Классификация – это распределение множества объектов на классы (группы) в соответствии с наиболее существенными их признаками. Термин «классификация» употребляется в двух значениях: как процесс распределения объектов на классы и как результат такого распределения. В специальной литературе для обозначения классификации как процесса используется термин «классифицирование» [1].

Внутренние связи между классами и группами рассматриваются отраслью знаний, именуемой систематикой.

В отличие от классификации, где классифицируемые объекты (приемы) рассматриваются по отношению к тому или иному подразделению, при систематизации они сравниваются в основном между собой по сходству или различию присущих им признаков.

Систематика техники единоборств решает следующие задачи:

- определяет изменчивость внутри приемов;
- устанавливает органические связи между приемами и группами приемов;
- устанавливает наличие естественных границ между уровнями классификации и группами приемов;
- определяет необходимость образования новых групп или объединения имеющихся групп классификации;
- сравнивает современный уровень техники с уровнем техники прошлых лет, что позволяет определить перспективы ее совершенствования.

Таким образом, систематизация расширяет возможности классификационной схемы и помогает понять, какие свойства подразделений являются общими и какие свидетельствуют о различиях.

Терминология. Под терминологией понимают совокупность терминов, которыми пользуются для обозначения понятий (действий) в определенной сфере деятельности. Термин – это слово или словосочетание, которое обозначает строго определенное научное понятие [2].

Формирование понятий, разработка классификации и систематизирование выполняются на основе совокупности знаний, накопленных в результате научных исследований, опыта учебно-тренировочной работы и анализа соревновательной деятельности в различных видах единоборств.

Классификация, систематика и терминология совершенствуются в тесном взаимодействии между собой и призваны способствовать эффективному развитию теории и практики вида спорта (единоборств).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ (по Ю.А. Шулика, 2004)

Начальные технические действия. Поединок начинается с начальных технических действий, обеспечивающих осуществление дальнейшей атаки-защиты для одного бойца и защиты-атаки для его противника. Также любой поединок начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Стойки в проекции на горизонтальную плоскость

Поединок в таэквондо ведется в асимметричной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (левосторонней или правосторонней), что предопределяет в дальнейшем формирование взаимной асимметричной одноименной или разноименной стойки. Данный факт имеет большое значение, поскольку при этом формируются кинематические условия, предопределяющие особенности реализуемой техники и тактики ее использования.

По образованию конфигурации площади опоры стойки могут быть широкие и узкие (по расстоянию между стопами по фронту). Каждая из них может быть короткая или длинная (по расстоянию между стопами вдоль продольной оси).

Боевые позы (таблица 1.1). Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Маневр туловищем как начальное техническое действие производится в целях создания ситуативности, мешающей противнику выбрать удобную кинематическую ситуацию, и осуществляется:

- уклоном в стороны;

– отклоном (отклонением назад).

Передвижения по даянгу относительно противника с целью выхода в оптимальную позицию для атаки или защиты (степы) осуществляются:

- отходами (шагом от противника);
- подходами (шагом к противнику);
- выходами (шагом влево или вправо);
- заходами (шагом вперед, с разворотом, становясь сбоку противника).

Следует иметь в виду, что передвижения могут производиться полушагом (когда выставляется одна нога) и шагом (когда задняя нога подставляется к ранее выставленной ноге).

Передвижения могут производиться подскоками (без подшагивания).

Таблица 1.1. – Классификация начальных технических действий в ударных единоборствах

1. Стойки по горизонтали Индивидуальные							
левосторонняя*				правосторонняя*			
широкая		узкая		широкая		узкая	
короткая	длинная	короткая	длинная	короткая	длинная	короткая	длинная
Взаимные							
одноименная				разноименная			
2. Боевые позы							
закрытая				открытая			
ближняя		дальняя		ближняя		дальняя	
верхняя		нижняя		верхняя		нижняя	
3. Маневр туловищем							
уклоны (в стороны)				отклонения (назад)			
4. Передвижения по даянгу (шагами или скачками) – степы							
отходы		подходы		выходы		заходы	

Основные технические действия. В ударных единоборствах основные действия включают в себя атаку и защиту. Поэтому основные действия подразделяются на атакующие и защитные.

АТАКУЮЩИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Классификация техники ударов руками

В спортивном разделе таэквондо удары руками выполняют неосновную функцию, поскольку правилами соревнований разрешено наносить прямые удары руками только в туловище. Выделяют прямые удары дальней и ближней рукой, которые, в свою очередь, могут быть одноименными и разноименными. Таким образом, взаимные стойки определяют кинематические условия эффективности тех или иных ударов с позиций:

- «фронтальности» (перпендикулярности или диагональности удара);

- расстояния до «мишени» и, соответственно, времени осуществления удара;
- времени на распознавание угрозы.

Классификация техники ударов ногами

В таэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, круговые и реверсивные.

К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К круговым ударам относятся удары, наносимые по круговой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.

Удары могут наноситься в туловище или в голову (средний и верхний уровни). Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

Если учитывать при этом особенности взаимной стойки, то число вариантов техники выполнения ударов увеличивается вдвое (удары ближней и дальней ногой, одноименные и разноименные удары).

При формировании техники удара после исходного взаимоположения определяющим особенностью предстоящих действий является положение фронтальной плоскости тела атакующего по отношению к противнику.

Поэтому на верхнем классификационном уровне располагается признак положения атакующего по отношению к противнику.

Защитные технические действия

Защита включает в себя маневр туловищем (по высоте, по фронту и в глубину), маневр по даянгу (по фронту и в глубину) и контактную защиту.

Защита с помощью маневра туловищем и по даянгу состоит из тех же действий, которые перечислены в таблице 1.1, иллюстрирующей содержание начальных технических действий. В основном бойцы в качестве защиты используют маневр по даянгу (степы) и маневр туловищем.

Контактная защита (таблица 1.2)

Контактная защита представлена следующими понятиями и их терминами:

- подставками;
- блоками;
- отбивами.

Подставка проводится противонаправленно оси атакующего движения путем:

- подставления прижатого к туловищу локтя – против ударов в туловище снизу;

– подставления прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти.

Блок проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом, блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу;

а) отбив наружу (кистью, предплечьем) проводится перпендикулярно оси атакующего движения сбоку и снизу:

– наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника изнутри наружу;

– наружной стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника изнутри наружу;

– наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника снаружи внутрь (против прямых ударов);

б) отбив внутрь – направлен перпендикулярно оси атакующей конечности и используется против прямых ударов, уводя их от намеченного направления удара:

– внутренней стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при разноименной стойке);

– внутренней стороной ближнего к противнику предплечья или кисти дальней руки противника внутрь (при одноименной стойке);

– внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при одноименной стойке);

– внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника внутрь (при разноименной стойке).

Таблица 1.2. – Классификация контактной защиты в таэквондо

Одноименная стойка	Разноименная стойка
Подставки предплечья и наружной стороны кисти	
Против всех ударов дальней	Против всех ударов ближней
Блоки ближним предплечьем (кистью)	
Против прямых, боковых дальней	Против прямых, боковых ближней
Блоки дальним предплечьем (кистью)	
Против прямых, боковых ближней	Против прямых, боковых дальней
Отбивы ближней кистью (предплечьем) снаружи внутрь	
Против прямых ударов дальней	Против прямых ударов ближней
Отбивы ближней кистью (предплечьем) изнутри наружу	
Против прямых ударов дальней	Против прямых ударов ближней
Отбивы дальней кистью (предплечьем) снаружи внутрь	
Против прямых ударов ближней	Против прямых ударов дальней
Отбивы дальней кистью (предплечьем) изнутри наружу	
Против прямых ударов ближней	Против прямых ударов дальней

Терминология таэквондо – это названия технических действий, используемые на тренировочных занятиях, экзаменах и соревнованиях, названия

частей тела человека и тому подобное – имеет корейское происхождение и представляет собой специализированный, специфический «язык таэквондо».

Терминология контактных поверхностей

1. Руки:

- ап-джумок – косточки указательного и среднего пальцев, сжатых в кулак (кулак – джумок);
- пальмок – предплечье (баккат – внешняя часть, ан – внутренняя);
- сонналь – ребро ладони;
- батансон – подушечка ладони;
- санбадак – ладонь;
- сонкут – кончики пальцев;
- палькуп – локоть.

2. Ноги:

- балдунг – подъем стопы;
- ап-чук – подушечки пальцев стопы;
- бальналь – ребро стопы;
- двиткумчи – пятка (подошвенная часть);
- двитчук – тыльная часть пятки;
- муруп – колено.

Терминология стоек

1. Моа соги – закрытая стойка, стопы вместе.
2. Ап соги – шаг, высокая стойка.
3. Ап куби – фронтальная (передняя) стойка, длинная стойка.
4. Твит куби – задняя стойка.
5. Джучум соги – стойка «наездника», низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч.
6. Чариот соги – стойка внимания.
7. Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч.
8. Бом соги – стойка «тигра».
9. Джумби соги – стойка готовности.

Терминология блоков

1. Арэ макки – нижний блок.
2. Момтон макки – средний блок (снаружи).
3. Ольгуль макки – верхний блок.
4. Момтон баккат макки – средний блок (изнутри).
5. Сонналь макки – блок ребром ладони.
6. Хан сонналь макки – блок ребром ладони одной руки.
7. Отгоро макки – скрещенный блок.
8. Отгоро арэ макки – нижний скрещенный блок.

Терминология ударов руками

1. Пробивающие (разрешены в соревновательной деятельности):
 - банде-чируги – прямой удар (одноименная рука-нога);
 - баро-чируги – прямой удар (разноименный).
2. Проникающие (колющие):
 - пьён-сонкут джируги – удар кончиками пальцев;
 - пьён-сонкут опо джируги – удар кончиками пальцев (ладонь вниз);
 - пьён-сонкут джочьо джируги – удар кончиками пальцев (вверх).
3. Поражающие (рубящие):
 - сонналь-мок чиги – удар ребром ладони в шею (извне);
 - сонналь-баккат чиги – удар ребром ладони (изнутри);
 - дун-джумок чиги – удар тыльной стороной кулака (йоп – боковой, нэрио – вниз, баккат – изнутри);
 - палькуп чиги – удар локтем.

Терминология ударов ногами

1. Толкающие удары:
 - ап чаги – прямой удар;
 - миро чаги – дословно «толчковый удар».
2. Пробивающие удары:
 - йоп чаги – удар в сторону;
 - долио чаги – боковой удар по окружности;
 - бандал чаги – удар по окружности подъемом стопы;
 - двит чаги – удар назад.
3. Поражающие:
 - нэрио чаги – удар сверху вниз;
 - хурио чаги – круговой удар.
4. Удары в прыжке – твио чаги.

В программе «Таэквондо» для специализированных учебно-спортивных учреждений [5] приведена классификация, построенная на биомеханических принципах (рисунки 1.1, 1.2).

Классификация атакующих приемов и действий

Классификация ударов руками

По траектории движения атакующей конечности (ударного звена): прямые; круговые (внутри, наружу, снизу, сверху).

По направлению движения к цели ударного звена: прямо; сбоку; снизу; сверху.

По способу выполнения (характеристика динамики): быстрый – медленный; сильный – слабый.

По амплитуде: длинные; короткие.

По уровню цели: нижний сектор; средний сектор; верхний сектор.

По сочетанию ударов в атакующих действиях: одиночные; повторные; двойные; серийные.



Рисунок 1.1. – Классификация приемов и действий таэквондо [5]



Рисунок 1.2. – Обеспечивающие приемы и действия таэквондо [5]

Классификация ударов ногами

По траектории движения атакующей конечности (ударного звена): прямые (вперед, в сторону, назад); круговые (внутри, наружу, сверху, снизу).

По направлению движения к цели ударного звена: прямо; сбоку; снизу; сверху;

По способу выполнения (характеристика динамики): быстрый – медленный; сильный – слабый.

По амплитуде: длинные; короткие.

По уровню цели: средний сектор; верхний сектор.

По тактике применения: обманные (отвлекающие, ложные); поражающие.

По сочетанию ударов в атакующих действиях: одиночные; повторные; двойные; серийные.

Технические приемы и действия защиты

Защитные действия совершаются с целью отражения атак противника в единоборстве при помощи блоков, отбивов, отводов, подставок, активных уклонений (нырков и др.) или маневрирования.

Приемы и действия защиты разбивают на две большие группы: защита от ударов и защита от выведения из равновесия и приведения в положение лежа.

Защитные технические приемы и действия

В приведенной классификации выделены три группы защитных действий: защита руками (подставки, отбивы, отводы, блоки); защита ногами (перемещение веса тела, отходы); защита туловищем (нырки, уклоны).

Защита руками

Отбив: встречное, ударное движение рукой по конечности противника, направленное на изменение направления его удара с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Отвод: воздействие кистью или предплечьем на конечность противника с целью выведения в сторону. Плавное движение, схожее с отбивом, но характеризуемое более длительным контактом с ударной конечностью.

Блок: встречное воздействие предплечьем или кистью, связывающее удар (препятствующее удару) соперника и не позволяющее выполнить его по оптимальной траектории и с необходимой скоростью.

Подставка: подставление неуязвимых мест тела (предплечья, плеча, кисти, локтевого, плечевого суставов) под атаковую конечность соперника с целью остановки или принятия на себя удара. Выполняется в основном статическим напряжением тела без явных динамических действий.

Защита ногами

Отходы: защита путем изменения дистанции движением ног.

Перемещение веса тела: защитное действие, суть которого заключается в переносе веса тела спортсмена (вперед – назад, вверх – вниз) посредством удаления уязвимых зон от удара без изменения места на площадке.

Защита туловищем

Нырок: уклонение от удара с движением спортсмена вниз (вниз-в сторону) под ударяющую ногу соперника без изменения места. При этом голова защищающегося находится ниже бьющей конечности соперника.

Уклон: защитное действие, суть которого заключается в смещении тела спортсмена с линии удара (влево или вправо) посредством переноса ОЦМ тела в сторону выполняемого действия (удара) и поворота туловища за счет скручивания. Уклонение от удара назад называют отклоном.

ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ

К обеспечивающим действиям отнесены различные позы, технические приемы и действия, которые обеспечивают выполнение атаки и защиты, но также выполняемые и самостоятельно.

Классификация передвижений

Все виды передвижений подразделяются на две группы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

Передвижения, выполняемые толчком одной ногой с подставлением другой: шаг со сменой стойки, шаг-подшаг, подшаг-шаг, зашагивание (скрестный шаг) и без отрыва второй ноги от опоры. Указанные виды передвижения классифицируются:

- по траектории: прямые, круговые;
- по направлению: вперед, назад, вправо, влево, комбинированные;
- по способу выполнения: шагом, перешагиванием, скачком, движением ступней («скольжением»).

Передвижения, выполняемые одновременным толчком двух ног, классифицируются:

- по траектории: прямые и круговые;
- по направлению: вперед, назад, вправо, влево, комбинированные.

Стойки и положение рук

Различают три разновидности стоек: правостороннюю, левостороннюю и фронтальную. Также они могут классифицироваться как открытые и закрытые (по отношению к противнику), высокие и низкие, (по высоте подъема ОЦМТ).

В зависимости от переноса массы тела (ОЦМТ) стойки подразделяются на: боковые (они же фронтальные), передние (вес тела перенесен на переднюю ногу), задние (вес тела перенесен на дальнюю ногу).

Финты

Финты используются для подготовки атаки, упреждения атаки, а также для обеспечения защиты путем срыва атаки. Финты выполняются руками, ногами, туловищем, а также бывают комбинированными. К финтам также относятся и целенаправленные передвижения из одной точки площадки в другую (для введения в заблуждение противника).

Классификация тактики боя

Процесс построения классификации тактики достаточно сложен и зависит от многих факторов. В основе он требует уточнения сути понятийного аппарата и его ранжирования по значимости. В то же время в специальной литературе нет четкого объяснения таких понятий тактики, как «вид», «манера», «форма», «способ» или «стиль» ведения боя, «наступательная или оборонительная тактика», «атакующий или оборонительный стиль» и т. д., что приводит к известной путанице. В работах многих специалистов по спортивным единоборствам понятия «стиль деятельности» и «манера деятельности» употребляются как синонимы [2].

Например, в боксе более традиционным является понятие «индивидуальная манера», которая выражается как в предпочтении спортсменом того

или иного вида тактики ведения боя (например, тактики темпа, нокаута, обороны, контратак и пр.), так и в способах решения тактических задач (атакующая форма боя, форма встречных контратак и пр.). Выделяются доминирующие тактические направления, типы ведения боя и амплуа боксеров (*тактические направления* – тактика искусного обыгрывания, тактика нокаута и темпа, тактика силового давления; *тактические типы* – силовики, универсалы, нокаутеры, игровики, темповики). Указывается (В.И. Филимонов, 2006), что индивидуальная манера боя спортсмена и стиль бокса взаимосвязаны. Однако следует понимать, что в *манере* поведения отражаются устойчивые характеристики поведения многих спортсменов, а *стиль* деятельности отражает индивидуальность конкретного спортсмена (Е.В. Калмыков, 1996).

В связи с различными подходами к толкованию указанных понятий, по мнению В.И. Филимонова (2006), представляется целесообразным системно подходить к данной проблеме и выделять следующие составные части индивидуальной манеры боя единоборца: *тактические установки*: обыгрывание, темп, нокаутирующий удар; *тактические формы ведения боя*: атакующая, встречная, ответная, оборонительная, комбинационная; *способы ведения боя*: на дальней, средней, ближней дистанциях; *способы принятия решения*: активное создание ситуаций, выжидание ситуаций; *тактические схемы*: жесткие, гибкие.

Непосредственно сами тактические действия в боксе подразделяются на *подготовительные* (к ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия), *наступательные* (действия непосредственного нападения – атакующие, встречные и ответные удары и попутные защиты), *оборонительные* действия (приемы защиты, маневренные действия и отдельные встречные или ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника). В то же время указывается, что не следует относить к оборонительным те действия, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления того или иного боксера (И.П. Дегтярев, 1979).

Ряд специалистов предлагают расширить и несколько иначе структурировать основные понятия. О.Б. Малков (2005), рассматривая ситуационную модель поединка в спортивной борьбе с позиций теории конфликтного взаимодействия, выделяет следующие понятия:

– *стратегическое взаимодействие борцов и стратегия поединка* (в теории конфликтного взаимодействия этот термин означает общий план ведения боя, а манера конкретизирует стратегию поведения, указывая на доминирующую доктрину, используемую бойцом);

– *парадигма* (от греч. *paradeigma* – «образец», представляет собой исходную концептуальную схему, модель постановки проблем и их решения);

– *доктрина* (представляет собой систему взглядов и положений, устанавливающих определенные намерения и действия для достижения успеха в борьбе с противником; в узком смысле доктрина – это совокупность определенных тактических компонентов, с помощью которых предполагается решить поставленные задачи).

В рассматриваемом ракурсе тактика единоборств сводится к трем парадигмам [3, 4]: *первая* – стремление к поиску или созданию благоприятных условий (ситуаций); *вторая* – стремление к созданию управляемого взаимодействия с противником; *третья* (высшая) – манипулирование поведением противником. Перечисленные парадигмы определяют три уровня тактики ведения поединка: *тактика применения действий в благоприятных ситуациях*; *тактика обыгрывания* (строится на ведении тактической игры с противником, в которой главными являются различные обманные действия и способность отличить их от реальных действий); *тактика манипулирования* (используется для скрытого управления поведением противника).

Доктрины тактики ведения поединка определяют организацию управляемого развития соревновательного конфликта. Например, в спортивной борьбе выделяют следующие доктрины тактики: силовое подавление действий противника; темповое подавление; опережение противника; создание препятствий противнику в достижении результата и намерений; использование, выжидание и создание благоприятных условий для проведения приемов; преодоление противодействий противника; создание ситуаций для альтернативного выбора действий; обыгрывание противника; управление двигательными реакциями противника; управление взаимосоординацией действий при стремлении противника соотносить свои действия.

При выборе стратегии и соответствующей манеры ведения поединка для спортсмена главным является выбор намерений и действий (приспособление к намерениям противника или попытка их изменить).

Например, в таэквондо О.Б. Малков (2005) выделяет атакующую, контратакующую и защитную стратегии. В *атакующей стратегии* – маневренное нападение, ударное нападение и комбинационное нападение. В *контратакующей стратегии* – провоцирующее маневрирование, выжидательное отступление и ударное отступление. В *защитной стратегии* – изматывающая защита и уступающая защита [3, 4].



Контрольные вопросы

1. Объясните основные принципы построения классификации в таэквондо.
2. Сравните классификационные схемы техники таэквондо по Ю.А. Шулике и по программе по таэквондо для специализированных учебно-спортивных учреждений.

3. Выделите общую структуру, положенную в основу классифицирования техники таэквондо.
4. Укажите основные причины, по которым одни и те же приемы обозначаются разными терминами.
5. Выделите общие признаки, лежащие в основе классифицирования ударной и защитной техники таэквондо.
6. Дайте определение понятиям «классификация», «классифицирование», «систематика», «систематизирование», «терминология».
7. Раскройте основные принципы, лежащие в основе классификации тактики в таэквондо.
9. Раскройте роль и значение классификации, систематики и терминологии в развитии видов единоборств.

Литература к разделу

1. *Барташ, В. А.* Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2013. – 172 с.
2. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
3. *Гожин В. В.* Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В. В. Гожин; под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
4. *Малков, О. Б.* Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо / О. Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: сб. науч.-метод. статей. – М.: ФОН, 2000. – С. 7–32.
5. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
6. Тхэквондо: теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва. – Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.



1.2. Биомеханические основы техники таэквондо

Техническая подготовка спортсменов в таэквондо (равно как и в других видах спорта) немыслима без анализа выполнения приемов и действий. Наиболее объективным и информативным методом для решения этих задач считается биомеханический анализ. Различают три его основные формы: *количественный, качественный и педагогический*.

Количественный биомеханический анализ – с обработкой и использованием точных данных различных приборных измерений

Качественный биомеханический анализ – с исследованием материалов различных приборных измерений, а также с привлечением логических построений, включающих данные смежных наук (задача такого анализа – осмысление проведенного количественного анализа, его углубление и дополнение, получение педагогических выводов).

Педагогический анализ – без углубленного применения методов биомеханики.

Тренер обязан знать основные законы механики, так как они важны для понимания закономерностей построения движений. Ниже приведены основные понятия и определения, необходимые для понимания биомеханических основ техники таэквондо.

Все биомеханические характеристики классифицируются на *кинематические, динамические и энергетические* [3, 5].

Кинематические характеристики отражают движение тела и его частей в пространстве и их изменение во времени, т. е. дают внешнюю картину (форму, характер) двигательной деятельности. К ним относят *пространственные, временные, пространственно-временные* характеристики.

Пространственные характеристики

Перемещение тела (точки) – это расстояние по прямой между начальным и конечным положением тела. *Линейное перемещение* измеряется в единицах длины. *Угловое перемещение* – угол поворота тела или его частей (при вращательных движениях), измеряется в градусах.

Траектория – это множество точек пространства, через которые последовательно проходит тело во время движения в данной системе координат.

Временные характеристики

Момент времени – это временная мера положения точки тела в принятой системе отсчета времени. Это промежуток времени, стремящийся к нулю (например, момент старта и др.).

Длительность движения – это временная мера, определяемая разностью времен окончания и начала движения.

Темп движения – это временная мера повторения движений. Измеряется количеством повторяемых движений в единицу времени.

Ритм движения – это временная мера соотношения частей движения. Многие специалисты относят способность к ритму к комплексной характеристике спортивной техники. Под ритмом в общей теории спорта понимают «определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при котором акцентированные фазы закономерно чередуются с неакцентированными» [4].

Пространственно-временные характеристики

Скорость равна отношению перемещения тела к промежутку времени, за который это перемещение произошло. *Средняя скорость* – это такая скорость, с которой тело при равномерном движении за какое-то время прошло бы все перемещение. *Мгновенная скорость* – это перемещение тела в данный момент времени. *Ускорение* характеризует быстроту изменения скорости.

Динамические характеристики

Все движения человека изменяются по величине, направлению и скорости. Причиной этих изменений являются действующие на биосистему внешние и внутренние силы. Для анализа механизма движений биосистемы исследуют динамические характеристики.

Инертность – это свойство тела или его частей сохранять свое внутреннее состояние, состояние движения или состояние покоя. Под инерцией внутреннего состояния системы подразумевается напряжение (упругая деформация) мышц.

Сила – это мера механического действия одного тела на другое. Численно определяется произведением массы тела на его ускорение, вызванное данной силой.

Тело человека представляет собой очень сложную биомеханическую систему переменной конфигурации. При изучении кинематики движений человека мы можем исследовать движение отдельных точек его тела (например, ОЦТ или центров суставов) и производить анализ и оценку их движений с помощью рассмотренных ранее кинематических характеристик. При изучении движения отдельных звеньев тела человека мы можем вычленивать и наблюдать наиболее простые формы движения тела – поступательное и вращательное.

Поступательным движением тела называется такое движение, при котором всякая прямая, проведенная в этом теле, перемещается, оставаясь параллельной самой себе. Поступательное движение не стоит смешивать с прямолинейным. При поступательном движении тела траектории его точек могут быть как прямолинейными, так и криволинейными. При поступательном движении тела все его точки движутся по одинаковым и параллельно расположенным траекториям и имеют равные скорости и равные ускорения.

Вращательным движением тела называется такое движение, при котором какие-либо две его точки остаются все время неподвижными. Прямая, проходящая через эти точки, называется осью вращения. Траекторией движения любой точки тела при вращательном движении будет окружность. Мерой перемещения тела при вращательном движении является угол поворота. Чтобы знать положение тела во вращательном движении в любой момент времени, надо знать зависимость угла поворота от времени. Основными кинематическими характеристиками вращательного движения тела является его угловая скорость и угловое ускорение. *Угловое ускорение* тела характеризует быстроту изменения угловой скорости по времени.

Сохранение равновесия. В механике различают следующие виды устойчивости равновесия твердого тела: *устойчивое; неустойчивое; безразличное.*

Углом устойчивости называется угол, образованный двумя лучами, один из которых проводится из ОЦТ вертикально вниз, а второй – из ОЦТ к крайней точке опоры. Угол устойчивости будет тем больше, чем больше будет площадь опоры и чем ниже будет расположено ОЦТ. Физический смысл угла устойчивости состоит в том, что он показывает нам, на какой угол надо повернуть тело до начала потери устойчивости. Внутри же зоны угла устойчивости любое отклонение тела от состояния равновесия приведет к его восстановлению.

Угол устойчивости, отражая способности тела возвращаться к первоначальному положению равновесия при прекращении действия на тело сил, нарушающих это равновесие, является динамическим показателем устойчивости равновесия. Чем больше будет угол устойчивости, тем выше будет степень устойчивости равновесия как способности тела восстанавливать состояние равновесия при его нарушении. Этот показатель удобен для сравнения степени устойчивости одного тела в разных направлениях. Сумма двух углов устойчивости в одной плоскости называется углом равновесия. Он характеризует запас устойчивости в этой плоскости, то есть определяет размах перемещений центра тяжести до возможного опрокидывания в ту или другую сторону.

Механическими критериями ограниченно-устойчивого равновесия являются: площадь опоры в направлении потери устойчивости; высота ОЦТ над опорной площадкой; положение проекции ОЦТ по отношению к опорному контуру. Статическим показателем устойчивости равновесия является коэффициент устойчивости, а динамическим – угол устойчивости. Понятие устойчивости равновесия намного усложняется, если речь идет не о твердом теле, а о теле человека. В процессе выполнения физических упражнений человек может изменять площадь опоры, взаимное расположение звеньев тела, то есть позу, а тем самым изменять высоту ОЦТ над опорой и положение проекции ОЦТ по отношению к опорному контуру. Все это приводит к изменению таких механических показателей устойчивости равновесия, как

коэффициент устойчивости и угол устойчивости. Главное же состоит в том, что в живых системах (тело человека) уравнивание происходит не пассивно, а при активном участии мышечных сил.

Сохранение равновесия биомеханической системы в том или ином статическом положении представляет из себя сложнейшую регуляторную задачу, в решении которой принимают участие, помимо нервно-мышечной системы, зрение, вестибулярный аппарат, тактильная чувствительность и др. За счет сложнейшего процесса регулирования своих мышечных усилий человек выполняет компенсаторные и амортизирующие движения, способствующие сохранению и восстановлению равновесия [6].

ОБЩИЕ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Мастерство спортсменов в таэквондо во многом определяется способностью к нанесению эффективных ударов.

В теоретической механике под *ударом* понимается кратковременное, измеряемое долями секунды взаимодействие, резко изменяющее состояние движения физического тела. В то же время, исходя из практики, принятой в единоборствах, под *ударом* условно понимается процесс от начала движения ударного звена в сторону цели до окончания ударного взаимодействия [2].

Принципиальная структура ударных движений может быть приведена к единой схеме со следующими элементами: *подготовительные действия* (в том числе скрытые по тактическим соображениям); *ударный разгон*; *соударение*; *послеударные действия* [1].

Подготовительные действия – скрытый замах (скручивание и т. п.) выполняемый периферическими звеньями тем или иным способом – выводит дистальные звенья в исходное положение для ударного разгона.

Ударный разгон характеризуется передачей механического импульса от проксимальных звеньев к дистальным.

Соударение – решающая стадия ударных действий, в которых механический импульс, накопленный в предыдущей стадии разгона ударной массы, практически мгновенно передается на тело соперника. Энергетическая эффективность этого действия зависит не столько от скорости движения ударного звена, сколько от суммарного импульса, передаваемого в ударе от всех ранее разгонявшихся звеньев. С этим напрямую связан эффект торможения звена перед ударом.

Послеударные действия – имеют значение лишь в контексте выполнения других взаимосвязанных двигательных действий (в комбинационных построениях). В значительной степени они представляют собой своеобразную инерционную паузу, вынужденно следующую за ударом, после преодоления которой спортсмен должен быстро переходить к следующему действию.

Специалисты выделяют наиболее универсальный тип ударных движений – это *акцентированные удары*, в которых проявляются максимальные показатели силы, быстроты и точности. Удары, в которых проявляются наивысшие показатели быстроты и точности, а силовой компонент очень низкий, называются *тактическими*. Основная задача этих ударов – изучение сильных и слабых сторон в технической подготовленности противника, а также они позволяют выводить из равновесия и раскрывать оборону соперника.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте основные формы биомеханического анализа техники приемов.
2. Какими биомеханическими критериями определяется устойчивость тела?
3. Как оценивается эффективность ударных движений?
4. Опишите отличия акцентированных и тактических ударов.
5. Охарактеризуйте структуру ударных движений в таэквондо.

1. *Агашин, Ф. К.* Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.

2. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

3. *Донской, Д. Д.* Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.

4. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 4-е изд., испр. и доп.– 384 с.

5. *Сотский, Н. Б.* Биомеханика: учеб. пособие для студ. по специальности «Физическая культура и спорт» / Н. Б. Сотский. – Минск, 2002. – 166 с.

6. *Чхаидзе, Л. В.* Об управлении движениями человека / Л. В. Чхаидзе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 28–53.



1.3. Общие основы методики обучения и совершенствования техники и тактики таэквондо

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА И ТАКТИКА В ТАЭКВОНДО (основные понятия)

Под *спортивной техникой* таэквондо понимают совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой соревновательной деятельности. *Технический прием* – это специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации [3].

Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются *действием*. Например, *защитные действия* (действия, направленные на нейтрализацию атакующих действий соперника) подразумевают выполнение различных приемов маневрирования и защиты (блоки, уклоны, подставки и т. п.). Применяемые в процессе защитных действий приемы могут быть структурированы на двигательные действия. При оценке эффективности приема в целом или отдельных двигательных действий анализируют параметры суставных движений (амплитуду, скорость и т. п.).

Следует различать понятия «техника вида спорта», «техника выполнения двигательного действия» и «техническая подготовленность» [14]. При этом специалисты дифференцируют технику на эталонную модель и техническую подготовленность, которая складывается из уровня сформированности у спортсменов системы знаний, умений и навыков [11, 15, 20]. *Техническая подготовленность* в таэквондо рассматривается как степень освоения спортсменом техники приемов и действий, обеспечивающих высокую результативность соревновательной деятельности.

Техническая подготовленность рассматривается не изолированно, а как составляющая единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена. В этом ракурсе следует понимать, что чем большим количеством приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательного поединка.

Показатели того, насколько техника соревновательных действий спортсмена результативна в целом и эффективна в деталях, соответственно подразделяют на интегральные показатели результативности (комплексно

выраженные в спортивном результате) и дифференциальные (частные, парциальные) показатели эффективности [11].

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, а также уровню физической, технической психологической и других видов подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Соревновательная деятельность в таэквондо характеризуется большим количеством «сбивающих» факторов. К ним относятся активное противодействие соперника и неожиданность его действий, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место проведения соревнований, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом [14].

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Особое значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острой недостаточностью времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и др.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является одним из важнейших показателей результативности в единоборствах. Высокий уровень технической подготовленности в этом плане предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих замысел противника.

В современной теории спортивных единоборств существуют два основных подхода, определяющих методологическое понимание тактики. Первый основан на теории предметно-преобразовательной деятельности (А.А. Харлампиев, 1958; А.Н. Ленц, 1967; Д.А. Тышлер, 1961 и др.); второй – на теории конфликтной деятельности (В.С. Келлер, Д.А. Тышлер, 1972; Б.В. Турецкий, 1985; О.Б. Малков, 1988).

В соответствии с первым подходом, под тактикой в теории спорта понимают способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном соревновании [14].

В теории различных видов спортивных единоборств приводятся различные формулировки понятия «тактика», что обусловлено как особенностями этих видов, так и взглядами авторов.

Наиболее интересна в этом контексте работа [8], в которой тщательно систематизировано множество разобренных определений тактики в контактных единоборствах по критериям понимания ее как: способа применения технических приемов [14], специфической деятельности [13], искусства [11], умственной деятельности [2], способов управления соперником [8, 10]. Указанные расхождения во взглядах можно объяснить наличием в тактической подготовке (помимо таких компонентов, как знания, умения и навыки) тактического мышления.

Исходя из положений теории конфликтного взаимодействия, тактика в спортивных единоборствах – это совокупность способов и методов осуществления управления конфликтным взаимодействием с соперником, направленных на уменьшение его субъектного потенциала для проведения конкретного предметно-технического действия [8].

Тесно связанным с тактикой, но более широким по смысловому содержанию является понятие стратегии. Под стратегией подразумевают долгосрочную программу развития и совершенствования генеральных направлений тактической деятельности спортсмена, охватывающую обусловленный отрезок времени (этап, период, цикл). Стратегия включает комплекс разнообразных мероприятий, осуществляемых тренером и спортсменом в процессе многолетней тренировки: теоретическая разработка и апробирование новых тактических форм, способов и средств ведения боя, определение конкретных задач технической, тактической подготовки спортсмена с учетом уровня его спортивно-технического мастерства и индивидуальных особенностей и т. д. [5]. Стратегия предполагает также и практическое проигрывание моделей предстоящих состязаний (тактическую разведку, непосредственное наблюдение поединков вероятных противников в ходе соревнований и их аналитический разбор и т. п.).

В теории конфликтной деятельности стратегия рассматривается как общий план ведения борьбы. По мнению О. Б. Малкова (2005) манера ведения борьбы конкретизирует стратегию поведения, указывая на доминирующую доктрину, используемую бойцом, которая в этом случае выдвигается как основной механизм достижения победы над противником.

1.3.1. Психофизиологические механизмы управления двигательными действиями

Ведущая роль в формировании современной теории управления движениями принадлежит Н.А. Бернштейну, который в 30–40-е гг. XX ст. разработал учение о построении движений. Согласно этой теории, в основе управления движениями лежит не приспособление к условиям внешней

среды, не ответы на внешние стимулы, а осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями индивидуума (движение программируется смыслом, который выступает как основа «образа потребного будущего»). В соответствии с основной теорией Н.А. Бернштейна (1947), любое двигательное действие реализуется многоуровневой системой управления, при этом каждый из них имеет свою функцию и ориентацию.

Важнейшим свойством многоуровневой системы управления является не столько иерархия, сколько разделение функций этих уровней. Разделение обусловлено как анатомически (системы состоят из эволюционно различных структур мозга), так и функционально – в связи с большим количеством звеньев опорно-двигательного аппарата. В зависимости от двигательной задачи и условий ее реализации уровни подразделяют на высшие, которые выполняют роль ведущих (т. е. регулирующие двигательный акт в целом), и низшие, выполняющие роль фоновых (обеспечивающие решение отдельных задач построения движения без затрагивания его смысла).

Доказано, что высший уровень руководит деятельностью низших, но при этом высшие уровни не имеют достаточной обратной связи с мышцами-эффекторами, а поэтому не могут осуществлять управление их деятельностью. В то же время низшие уровни не могут самостоятельно регулировать смысловую направленность движения, а поэтому нуждаются в «руководстве сверху». Именно поэтому вновь формирующееся движение несовершенно: высшие уровни управления, обеспечивающие смысловую направленность, вынуждены выполнять несвойственные им функции (вмешиваться в управление перемещениями отдельных звеньев тела, уточнять усилия и т. п.).

Система управления движениями совершенствуется по мере их становления: формируются межуровневые субординации, низшие уровни принимают на себя свои функции, высшие уровни не вмешиваются в решение мелких задач, оставляя за собой контроль смысла и структуры действия.

Важными для понимания системы управления сложными движениями, характерными для спорта высших достижений, являются представления об иерархическом строении психомоторной деятельности человека, согласно которым нейро- и психофизиологические механизмы управления движениями проявляются на различных уровнях деятельности в соответствии с возможностями различных отделов нервной системы.

Важным положением теории Н.А. Бернштейна является утверждение о существовании обратной афферентации, когда во время движения и после него на всех уровнях управления происходит процесс сличения, сопоставления программы действия, модели с происходящим или произошедшим движением. Этот механизм коррекции и лежит в основе процесса управления двигательным действием.

В иницировании и управлении движениями выделяют четыре компонента – мотивация, мышление, программирование и выполнение (Чейни [Cheney], 1985):

– мотивация связана с формированием побуждений и специфических эмоциональных поведенческих реакций, обуславливающих возбудимость нейронов, связанных с конкретной деятельностью;

– побуждения и эмоциональные поведенческие реакции анализируются и интегрируются в мысли ассоциативной зоны коры головного мозга;

– мысли проецируются на сенсорно-двигательную зону коры, мозжечок и другие структуры головного мозга для разработки программы двигательного действия;

– программирование предполагает преобразование мысли в схему мышечной деятельности, реализация которой приводит к выполнению заданного двигательного действия;

– команда на выполнение запрограммированного двигательного действия подается в виде центральной команды, которая передается как в нижние нервные структуры, ответственные за выполнение двигательных действий, так и в верхние, что позволяет осуществлять их корректировку.

Последовательность команд, поступающих из спинного мозга и обеспечивающих их вовлечение в выполнение двигательных действий, определяется как двигательная программа, которая представляет собой набор базовых двигательных команд и готовых коррекционных подпрограмм.

Двигательная программа может быть реализована различными способами. В простейшем случае ЦНС посылает к мышцам заранее сформированную последовательность команд, не подвергающуюся во время реализации никакой коррекции. Подобное управление (*его называют разомкнутой системой управления*) используется при осуществлении быстрых, так называемых «баллистических» движений.

При выполнении медленного движения ход его осуществления сравнивается с целью (планом движения) на основе сигналов от многочисленных рецепторов, и в реализуемую программу вносятся необходимые коррекции. Это *замкнутая система управления с обратной связью (или система управления по отклонению)*. Эта система управления тоже не лишена недостатков. Коррекция движений по сигналам обратной связи запаздывает в связи с временем проведения сигналов в ЦНС и временем развития усилий в нервно-мышечном аппарате. Поэтому во многих случаях организм реагирует не на отклонение от плана движения, а на само внешнее возмущение, причем еще до того, как оно успело вызвать отклонение – это *управление по возмущению*. Его примером является *механизм антиципации*. Антиципация выражается в упреждающей позной активности нервно-мышечного аппарата и реализуется автоматически с очень короткими центральными задержками, способствует уменьшению времени проведения нервного импульса, повышает экономичность и эффективность движений. По существу, это механизм преднастройки к предстоящей деятельности [17].

В решении задач спортивной практики большую роль сыграли исследования нейрофизиологических механизмов мозга, проведенные известным

ученым П.К. Анохиным. По результатам его работ было сформировано положение о системной организации нервных функций, в которой за единицу интервальной деятельности была принята *функциональная система*, которая объединяет процессы и механизмы, обеспечивающие какой-либо приспособительный эффект.

В ходе формирования функциональной системы выделяют несколько этапов: афферентный синтез; принятие решения; формирование программы действия и акцептора действия; действие и результат действия.

Представления Н.А. Бернштейна и П.К. Анохина применительно к задачам спортивной практики уточняют исследования Л.В. Чхаидзе (1970), который выделил два кольца управления – внешнее, функционирующее на основе дистальных рецепторов (зрение, слух) и внутреннее, опирающееся на проприорецепцию. При этом внешнее кольцо обеспечивает смысловое решение двигательной задачи (т. е. связано с деятельностью сознания), внутреннее – его биомеханику (внутренняя афферентация, мышечные си- нергии).

По теории Л.В. Чхаидзе, выполнение неосвоенного двигательного действия можно представить как управление в условиях, когда внутреннее кольцо не подготовлено к выполнению своих функций. Это приводит к биомеханической неполноценности движения, так как конкретные синергические детали большей частью остаются вне контроля или регулируются внешним кольцом, рецепторы которого не могут установить правильное взаимоотношение между мышечным напряжением и результирующим движением. В результате не может быть полностью осуществлена и смысловая сторона движения.

Выполнение освоенного действия, наоборот, можно представить в виде управления как по внешнему (смысловая сторона движения), так и по внутреннему кольцу (автоматизированные детали движения). На последнее в этом случае ложится выработка и управление наиболее удобными формами непосредственного (в деталях) осуществления навыка. Поскольку этим обеспечивается биомеханическая целесообразность движения, внешнее кольцо имеет возможность правильно осуществить тончайшие детали смысловой стороны движения.

1.3.2. Основы теории обучения двигательным действиям

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека при влиянии многих факторов. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса формирования и совершенствования двигательного действия

принято схематически представлять, как последовательный переход от знаний и представлений о действиях к умению выполнять их, а затем от умения к навыку. Обучение двигательным действиям базируется на *дидактических принципах* – основополагающих закономерностях обучения, которые составляют методический базис педагогического процесса. К ним относят: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип систематичности; принцип последовательности; принцип прочности обучения [12, 14].

Принцип сознательности и активности предполагает понимание занимающимся задач и закономерностей педагогического процесса. Активная познавательная деятельность выражается в целенаправленном восприятии и осмысливании информации, поступающей от тренера. В противном случае занимающиеся превращаются в простых исполнителей указаний, что значительно затрудняет развитие саморегуляции движений и т. п.

Принцип наглядности направлен на создание представлений о двигательном действии. Наглядность – широкое понятие, которое предусматривает активизацию всех органов чувств, принимающих участие в управлении движениями. В процессе аналитико-синтетической деятельности мозга происходит образование «комплексного анализатора». Представления о движениях формируются, прежде всего, при помощи зрительных образов. Для полноценного формирования двигательных представлений наглядная демонстрация подкрепляется воздействием образного слова и пробными попытками выполнения движений. Особое значение в реализации принципа наглядности имеют адекватное использование средств и методов наглядного воздействия применительно к закономерностям начального и углубленного разучивания двигательных действий, оптимальное сочетание комплексного и избирательного воздействия на функции анализаторов движения.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает соответствие физической нагрузки при освоении двигательных действий возможностям занимающихся. В противном случае может произойти переутомление функциональных систем организма. Индивидуализация приобретает ведущее значение на этапе углубленного разучивания двигательного действия и совершенствования.

Принцип систематичности обоснован закономерностями восстановительных процессов. Величина и интенсивность нагрузки, режим чередования нагрузки и отдыха должен соответствовать индивидуальным особенностям занимающихся, что обеспечит наивысший кумулятивный эффект обучения.

Принцип последовательности предусматривает правильную очередность освоения различных элементов движений.

Принцип прочности обучения предполагает развитие способности обучаемого к адаптации техники движений в соответствии с изменяющимися условиями (соревновательная деятельность, изменение условий выполнения и т. д.), а также повышение помехоустойчивости (надежности) выполняемых приемов и действий.

Все принципы обучения отражают отдельные закономерности единого процесса, что определяет необходимость их комплексного использования в педагогическом процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности является *умением*. Умение выполнять двигательное действие формируется на основе определенных знаний о его технике, наличия определенных двигательных предпосылок в результате ряда попыток сознательно построить заданную систему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Умение представляет собой достаточно примитивную форму освоения приемов и действий, характеризующуюся отсутствием надежности, наличием серьезных ошибок, низкой эффективностью и результативностью. Многократное повторение движений при активном участии сознания постепенно приводит к автоматизации основных элементов их координационной структуры и к образованию двигательного навыка.

Двигательный навык – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии. При этом автоматизированным движением становится такое, в котором двигательная часть выполняется за счет управления низшими отделами ЦНС, а смысловая – высшими.

Автоматизированное управление движениями является важной особенностью двигательного навыка, так как позволяет освободить сознание от контроля за деталями движения и переключить его на достижение основной двигательной задачи в конкретных условиях, выбор и применение наиболее рациональных для ее решения приемов, то есть обеспечить эффективное функционирование высших механизмов управления движениями [14]. Двигательные навыки квалифицированных спортсменов характеризуются высоким уровнем надежности и вариативности, способности к достижению цели двигательного действия при воздействии неблагоприятных факторов – стрессового психологического воздействия, утомления, изменения условий внешней среды и др.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Процесс формирования двигательных умений и навыков подчиняется определенным физиологическим закономерностям и может быть разделен на три фазы, каждая из которых характеризуется физиологическими, биомеханическими, и регуляторными особенностями. Все эти факторы должны учитываться в процессе обучения движениям.

Первая фаза. *Физиологические особенности*: широкая иррадиация процессов возбуждения в коре головного мозга. Биомеханические особенности: нейтрализация реактивных сил, излишняя мышечная фиксация, неточность и излишняя скованность движений, плохое распределение и координация усилий; отсутствие слитности движений, неустойчивый ритм. *Регуляторные особенности*: активное участие в управлении движениями высших отделов центральной нервной системы, управление движениями по внешнему кольцу на основе зрительных ощущений. *Особенности обучения*: облегченные условия сочетаются с усложненными в соотношении 3/2.

Вторая фаза. *Физиологические особенности*: развитие процессов торможения и постепенная концентрация возбуждения, уравнивание процессов возбуждения и торможения. *Биомеханические особенности*: уменьшение мышечной фиксации и скованности движений; незначительное использование при выполнении движения реактивных сил, улучшение координации движений отдельных звеньев тела по величине усилий и амплитуде, сохранение постоянного ритма, темпа и величины усилий, естественность, плавность и пластичность движений, но все еще слабая устойчивость к помехам (нагрузка, эмоциональное напряжение и т. д.). *Регуляторные особенности*: передача управления деталями движений в нижележащие уровни управления; не постоянный, а периодический контроль сознания над выполнением движения. *Особенности обучения*: облегченные условия сочетаются с усложненными в соотношении 2/3, по своему характеру обучение приближается к соревновательным условиям.

Третья фаза. *Физиологические особенности*: стабилизация процесса возбуждения и четкое согласование процессов возбуждения и торможения. *Биомеханические особенности*: отсутствие мышечного напряжения, скованности движений, максимальное использование при выполнении движения реактивных сил, массы биозвеньев и всего тела, точное согласование движений между отдельными звеньями тела. Движения выполняются с оптимальной дозировкой усилий, амплитуды, темпа и ритма. *Регуляторные особенности*: точное распределение функций отделов центральной нервной системы; контроль сознания преимущественно над смысловой частью (целью) движения. *Особенности обучения* – упражнения выполняются в соответствии с особенностями соревновательной деятельности (в том числе в усложненных условиях). Облегченные условия сочетаются с усложненными в соотношении 1/3 (В.Н. Болобан, 1990).

Спортивная деятельность тесно связана с формированием так называемых умений высшего порядка, то есть умения применять приобретенный навык в различных условиях и умения выбрать для каждого случая наилучшие варианты двигательного действия, которые позволили бы наиболее успешно решить двигательную задачу.

Взаимодействие двигательных навыков. Общеизвестно, что люди, имеющие большой двигательный опыт, легче осваивают новые движения, а процесс формирования новых навыков у них протекает быстрее. Такое взаимодействие навыков, когда ранее усвоенные двигательные действия содействуют более быстрому усвоению новых, носит название «*положительный перенос навыков*».

Положительный перенос навыков проявляется в большей степени там, где есть достаточно большое сходство между структурой изучаемых двигательных действий. Учитывая положительное взаимодействие навыков, целесообразной последовательностью обучения считается такая, при которой в наиболее полной мере используются явления положительного переноса навыков.

Перенос навыка может возникать лишь при практическом сопоставлении двигательных действий, т. е. в «присутствии» – помимо упражнения, находящегося в работе, – еще одного или нескольких родственных ему движений, освоенных тем же исполнителем ранее или параллельно осваиваемых.

Процесс переноса навыка никогда не бывает стандартно однозначным и безусловным по практическому эффекту [7]. Помимо внутренних психофизиологических факторов (многие из которых на научном уровне пока еще не обоснованы) на него влияют структурные особенности упражнений, последовательность их введения в практику, степень сформированности и прочности навыков, «сталкивающихся» по ходу обучения, избранная методика обучения, режим учебной работы и др.

При построении последовательности обучения двигательным действиям всегда следует учитывать, что положительный перенос наиболее сильно проявляется на начальных этапах обучения. В дальнейшем перенос становится более избирательным, причем положительный эффект может перейти в свою противоположность.

Наряду с положительным переносом навыков имеют место и такие явления, когда ранее усвоенные навыки не помогают, а наоборот, тормозят процесс усвоения новых движений. Такое взаимодействие навыков известно под названием «*отрицательный перенос навыков*» или «*интерференция навыков*». Наиболее частое проявление интерференции навыков наблюдается в тех случаях, когда в структуре двигательных актов имеется сходство в начальных фазах и финале усваиваемых двигательных действий и существенные различия в главных фазах изучаемых движений.

Спортивная практика показывает, что при взаимодействии «конкурирующих» навыков следует ожидать нарушение того из них, который менее прочно закреплен. Если степень прочности одинаковая, нарушается тот, структура которого более сложна. В связи с этим рекомендуется избегать одновременного изучения конкурирующих навыков или работать над ними в таком порядке, при котором отрицательное явление будет менее выражено. Приступать к изучению одного из конкурирующих навыков следует только после того, как предыдущий достаточно хорошо усвоен и внимание занимающихся может быть сосредоточено на дифференцировке конкурирующих навыков. Необходимо также учитывать, что чем сложнее двигательный акт, тем в меньшей мере можно надеяться на положительное взаимодействие двигательных навыков.

1.3.3. Теоретико-методические аспекты тактической подготовки

В тактической подготовке принято выделять следующие основные направления: изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики; овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий; совершенствование тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; практическая реализация тактической подготовленности (В.Н. Платонов, 2004).

В структуре тактической подготовленности выделяют тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление [14].

Специфика вида спорта является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена. В спортивных единоборствах сложность тактических действий определяется возникающими затруднениями восприятия ситуации, принятия решений и их реализации из-за большого разнообразия и частой смены соревновательных ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки соперником своих действительных намерений.

При реализации тактических действий характерны два уровня оперативных задач: первый – сенсорно-перцептивный, второй – прогностический. На первом уровне осуществляется выбор решения из нескольких альтернатив в результате неожиданно возникшей ситуации, на втором уровне происходит принятие решений как результат учета закономерностей в действиях соперника и рефлексивного поведения.

Принятие решений в спортивных играх и единоборствах имеет свои специфические особенности (А.В. Родионов, 1993):

– деятельность в условиях острейшего лимита времени – каким бы правильным не было любое решение, оно имеет тактическую ценность

только при оперативном осуществлении, в строгом соответствии с соревновательной ситуацией;

- неопределенно-последовательный характер решений – вслед за каждым решением ситуация изменяется и требует уже нового решения, нередко кардинально отличающегося от предыдущего;

- восприятие большого числа элементов тактической ситуации, которые структурируются в динамическую систему в соответствии с прогнозированием наиболее вероятного развития тактической ситуации;

- так называемое панорамное ориентирование по всему полю зрения, при котором спортсмен логически связывает между собой элементы ситуации, мало схожие по внешним признакам;

- выбор тактического решения из нескольких вариантов, довольно близких один другому, и способность совершать скачок через промежуточные и несущественные варианты;

- удержание в оперативной памяти и мысленное ранжирование элементов тактической задачи, смена плана ее решения в ходе двигательного действия.

Изучение основных теоретико-методических положений тактики. Важной задачей тактической подготовки является изучение теоретических аспектов понимания тактики спортивных единоборств, правил судейства. Положения о соревнованиях, особенностях тактики ведения поединка и тактического опыта сильнейших спортсменов в рукопашном бое и родственных видах единоборств.

Знание теоретико-методических положений тактики спортивных единоборств дает возможность точно оценивать разнообразные соревновательные ситуации, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперников.

Тактические знания должны приобретаться на всех этапах процесса многолетней подготовки. Владению знаниями по теории спортивной тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов (специальная литература, беседы, объяснения, просмотр видеозаписей боев с их последующим разбором и анализом). Тем не менее следует помнить, что просто накопленные знания по тактике, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, сами по себе не могут положительно повлиять на спортивные результаты [14].

Овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий. Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки в значительной мере обуславливается спецификой вида спорта. В спортивных единоборствах задачи технического совершенствования достаточно сложны и разнообразны. Спортсмену необходимо освоить весь комплекс подготовительных, наступательных и оборо-

нительных действий, постоянно совершенствовать навыки выполнения тактических действий в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных ситуациях, характерных для сложной соревновательной деятельности. Овладение тактическими действиями связано с расширением количества используемых средств и способов, развитием умений применять один прием для решения различных тактических задач и разных приемов для решения одной тактической задачи.

Для овладения тактикой действий необходимо использовать всю совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях.

В спортивных единоборствах накоплен богатый опыт по применению специальных методов, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена. К ним относятся: тренировка без соперника; тренировка с условным соперником; тренировка с партнером; тренировка с соперником [10].

Метод тренировки без соперника применяется для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки с условным соперником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений (мишени, манекены, различные тренажерные устройства). Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Данный метод успешно используется для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.

Метод тренировки с партнером является основным для овладения тактикой действий. Партнер в этом методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основным средством тренировки в этом случае является работа в парах, в процессе которой решаются задачи, направленные на совершенствование технико-тактического мастерства.

Метод тренировки с соперником применяется для детальной отработки тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, формирования умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых соперником. Метод тренировки с соперником позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций.

В качестве тренировочных средств используются упражнения в обусловленных ситуациях, в которых боец, исполняющий роль соперника, действует в пределах четко обозначенных задач, поставленных тренером. Также широко используются тренировочные поединки, в которых перед спортсменами ставятся задачи по отработке отдельных тактических ситуаций.

Совершенствование тактического мышления. В процессе подготовки к соревнованиям все возможные ситуации соревновательной борьбы предусмотреть практически нереально. В связи с этим одной из основных задач тактической подготовки является совершенствование тактического мышления спортсмена.

Являясь основой тактических действий, тактическое мышление протекает по принципу акцептора действия, предполагающего активно-поисковый выбор решения задачи на основе ассоциативных связей, возникающих на основе прежнего опыта и текущей информации о событии. Исследования показывают, что совершенствование быстроты решения тактической задачи осуществляется преимущественно за счет улучшения способности к эвристическому автоматизированному поиску.

В спортивно-боевых единоборствах особенно важно развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации, возникающие в ходе поединка; быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности; предвидеть действия соперника; рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями поединка и задачами конкретной боевой ситуации.

Методы, направленные на совершенствование тактического мышления. Тактическое мышление развивается в упражнениях, при выполнении которых ставится задача наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состояниях соперников. Совершенствованию тактического мышления служит концентрация внимания и сознания спортсмена на поиске эффективных способов борьбы за победу. Задачи, связанные с совершенствованием тактического мышления, должны побуждать спортсмена к анализу возможных вариантов развития ситуации в борьбе за победу в отдельном боевом эпизоде или поединке. Он должен помнить результаты собственных действий в аналогичных ситуациях (и других спортсменов), учитывать возможность предугадывания соперником своих намерений, принимать решения в ограниченные отрезки времени (В.С. Келлер, 1995).

Основными специфическими методами развития тактического мышления являются: метод тренировки с соперником, метод тренировки с условным соперником (в том числе индивидуальные уроки с тренером). В качестве дополнительных средств могут использоваться специальные упражнения на снарядах, тренажерных устройствах. Важным является также разбор

и анализ тактической деятельности в условиях тренировок и соревнований. Спортсмен и тренер должны тщательно в деталях разбирать каждый соревновательный поединок и анализировать насколько правильно и быстро спортсмены воспринимали обстановку в поединке и реагировали на нее.

Целостное представление о спортивном поединке создается в процессе учебно-тренировочной работы и участия в соревнованиях. Определенный уровень целостного представления о поединке присущ спортсменам на каждом этапе спортивного совершенствования, но с ростом квалификации полнота этого представления увеличивается. Также изменяется на протяжении спортивной деятельности и целостное представление о тактике. Наиболее заметные подвижки в этом плане происходят после участия в ответственных соревнованиях и напряженных поединках с сильными противниками.

Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности. Задачами данного направления тактической подготовки спортсменов является сбор и обработка информации о вероятных противниках, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

Совокупность факторов, влияющих на результативность соревновательной деятельности в рукопашном бое достаточно велика, что существенно затрудняет поиск оптимальных тактических решений при построении модели предстоящего поединка (серии боев). Информацией, наиболее важной в этом отношении, являются сведения о наиболее важных показателях подготовленности вероятных соперников, среде и условиях проведения соревнований.

Сбор информации, необходимой как для организации эффективной подготовки, так и для разработки и последующей реализации тактического плана на поединок является задачей тренера (тренерского штаба). Однако многолетняя практика показывает, что если спортсмен, которому эта информация предназначена, активно (осознанно) не участвует в этом процессе, то его способность эффективно реализовать выработанную программу снижается. Именно поэтому обучение спортсменов методам сбора информации о предстоящей соревновательной деятельности (проведение разведки) является важнейшей задачей тактической подготовки.

1.3.4. Характеристика тактических манер ведения соревновательного поединка

Соревновательный поединок представляет собой совокупность отдельных боевых эпизодов, в каждом из которых противоборствующие стороны нацелены на решение определенных тактических задач как различным

техническим арсеналом приемов и действий, так и способами их применения. Боевой эпизод представляет собой законченное боевое противодействие в котором противники решали (пытались решить) определенные тактические задачи. В боевых эпизодах преимущественно рассматриваются случаи применения боевых действий обоими противниками (т. е. по определению О.Б. Малкова, это конфликтное взаимодействие), но в ряде случаев противоборство может ограничиться активными действиями только одного спортсмена (нокаутующий удар и т. п.).

Выделение манер ведения поединка основывается на двух подходах. Первый исходит от стремления спортсменов вести поединок в одной манере или в нескольких. Второй связан с доминированием определенного компонента манеры ведения поединка. Выделение доминирующего компонента в различных манерах ведения поединка является вполне оправданным, так как позволяет точнее проводить технико-тактический анализ действий в соревнованиях.

В процессе становления спортивного мастерства характер конфликтной деятельности единоборцев, первоначально определяющийся лишь тактикой создания и использования благоприятных ситуаций, усложняется тактикой обыгрывания противника, а затем – тактикой скрытого управления его намерениями и действиями.

Тактика обыгрывания в выборе действий является рефлексивным способом преодоления замысла противника, когда спортсмен исходит из предполагаемых способов взаимодействия. Участники поединка соотносят свои намерения, цели и приемы ведения поединка. Обыгрывание направлено на достижение управляемого взаимодействия с противником. Тактика строится на ведении с противником игры, в которой главным является применение различных ложных действий и проявление способности игроков отличать их от реальных действий.

Тактика создания благоприятных ситуаций реализуется на основе искусного применения технических действий и распознавания конфликтных ситуаций, когда спортсмен рассматривает достижение своих целей, учитывая собственные возможности или исходя из ожидаемых им действий противника. Распространенным способом создания благоприятных ситуаций является силовое и темповое подавление противника. Опережение действий основывается на развитой способности к антиципации действий противника с одной стороны и скоростном превосходстве при проведении действий – с другой. Выжидание благоприятного момента для начала атаки связано со способностью к быстрой идентификации ситуации (как благоприятной, так и опасной) и обусловлено развитым умением быстро принимать решения в вариативных ситуациях в условиях дефицита времени.

Обратной стороной тактики создания благоприятных ситуаций является создание препятствий противнику. Если в тактике создания благоприятных ситуаций сопротивление противника рассматривается как внешние

помехи, то, создавая препятствия, боец направляет усилия на создание барьеров противнику, которые мешают осуществлению избранных им действий.

ТАКТИЧЕСКИЕ МАНЕРЫ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА НАПАДЕНИЕ

Они могут быть разделены на следующие подструктуры: *ударное нападение, маневренное нападение, комбинационное нападение* [3, 8].

Ударно-наступательная манера (ударное нападение) структурируется по способам преимущественного доминирования на темповое, силовое, скоростное, игровое.

Темповое доминирование характеризуется активными действиями и высоким темпом ударных движений, большим количеством ударов (серии ударов или простые комбинационные сочетания) на средней и ближней дистанции (акцент на натиск и агрессивные атаки, преимущество в которых достигается за счет более высокой скорости в начале поединка или специальной выносливости в его завершающей стадии).

Силовое доминирование характерно для спортсменов, обладающих высоким уровнем физической подготовленности и делающих ставку на концентрированные силовые удары.

Скоростное доминирование характерно для спортсменов, делающих ставку на использование собственных высоких скоростных способностей или выбор более быстрых по исполнению ударов и действий (как правило, это простые атаки, выполняемые без подготавливающих действий), которые могут выполняться в обоюдных атаках (атака против атаки) или на предатаковую подготовку противника. Опережение противника при проведении воздействий осуществляется за счет более быстрого реагирования или за счет выигрыша в пространственном перемещении: применения коротких нападений против длинных, опережения при взятии захвата, достижением превосходства в скорости движений на фоне усталости противника, преследованием противника в «длинных» атаках и т. д.

Игровое доминирование определяется в тех боевых эпизодах, когда спортсмен предпочитает нанесение разнообразных ударов, варьируя их скорость, направление, сектор, темп в сочетании с маневрированием, которое в этом случае носит вспомогательную роль.

Маневренное нападение структурируется по способам преимущественного доминирования на теснение и преследование противника при сочетании приемов маневрирования с предатаковыми подготовками и защитными действиями за счет приемов ударной техники или их комбинированного сочетания. Традиционно в единоборствах маневренные действия относятся к подготовительным. Маневр становится *приемом маневренного нападения*, когда он является двигательным подготавливающим действием, предшествующим применению удара при их слитном выполнении. Приемы

маневренного нападения обеспечивают непосредственное проведение оцениваемых приемов и не решают тактических задач. Использование маневрирования для решения целого ряда других тактических задач (разведки, дезинформации, маскировки, демонстрации активности, сохранения достигнутого преимущества и т. д.) в рассматриваемом ракурсе является дополнительным.

Комбинированное нападение (комбинационная манера) представляет построение атак на основе использования разнообразного сочетания приемов и действий, направленных на создание сложной реакции выбора у защищающегося противника, за счет изменения способа воздействия, сектора атаки, темпа движений и т. д. В этой манере могут применяться любые способы доминирования, описанные выше, но они играют взаимодополняющую роль.

Следует отличать комбинированное маневрирование, характеризующееся разнообразным использованием способов маневра и дополняемое предатаковыми подготовками, от комбинационного нападения, которое может сочетать предатаковую подготовку с непосредственной атакой, построенной на основе разнообразного сочетания приемов.

ТАКТИЧЕСКИЕ МАНЕРЫ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА КОНТРАТАКУ

Они могут быть разделены на *провокационно-контратакующую и защитно-контратакующую (выжидательно-контратакующую) манеры*.

Провокационно-контратакующая манера ведения поединка является эффективным способом создания благоприятных ситуаций для контратаки. Она характеризуется скрытым навязыванием противнику определенной манеры ведения боя, предоставлением ему возможностей для начала ведения активных действий в невыгодных условиях или позволяющих распознавать его атакующие действия по определенным признакам. Провоцирующую манеру ведения поединка применяют спортсмены, владеющие способами скрытого управления поведением противника, основанными на проявлении специализированных умений, осуществляющих двигательную коммуникацию с противником. Провоцирующая манера включает в себя множество различных компонентов (изменение дистанции, линии атаки, открытие ударных зон, ложная угроза и т. д.), при этом многие из них могут выполняться одновременно.

Провоцирование противника на атаку созданием благоприятных ситуаций выполняется за счет раскрытия сектора поражения, сближением на опасную дистанцию, ложным проваливанием после маневра или удара (момент постановки бьющей ноги на опору) и т. п.

Обыгрывание противника навязыванием ему возможностей выполнения ошибочных или невыгодных в данной ситуации действий, которые в дальнейшем используются против него. Например, вызов противника на преждевременное выполнение маневра или удара, провоцирование преждевременной или запаздывающей защитой, провоцирование повторяющейся защитой.

Предоставление противнику возможностей осуществления своей тактики ведения боя в невыгодных для него условиях за счет активного маневрирования и различных подготавливающих действий, но без перехода к действительным атакам, которые в этих ситуациях заменяются контратаками (например, провоцирование на обмен ударами с задачей не раскрываться и контратаковать акцентированным ударом).

Выбор ответных контратакующих действий во всех описанных случаях достаточно разнообразен и определяется общим тактическим смыслом, уровнем технической подготовленности спортсмена, и ситуацией, складывающейся в данном боевом эпизоде.

Защитно-контратакующая (выжидательно-контратакующая) манера. Общий тактический смысл защитно-контратакующей тактики состоит в прерывании (остановке) атаки противника или создании помех для ее развития на какой-либо стадии и затем выполнении ответных атакующих действий. В отличие от провоцирующей манеры, в этом случае задача по навязыванию противнику каких-либо конкретных приемов и действий не является главной (но может предполагаться) и реагирование осуществляется на конкретный прием или действие. Например, тактический смысл контратаки против одиночного удара состоит в постановке своевременной защиты (блока, подставки) на начальной стадии атакующего удара и последующее (практически без паузы) проведение ответного удара. Контратака против серии или комбинации выполняется в тех случаях, когда защитными действиями контратакующий создает необходимую паузу в действиях атакующего для своей атаки.

Не следует смешивать контратаку с ответными или обоюдными, или опережающими атаками. Отличительной особенностью ответной атаки является начало действия сразу после завершения атаки противника или после микропаузы. Обоюдная атака предполагает получение преимущества за счет более высокой скорости или, при выполнении серийных ударов, за счет увеличения темпа или изменения ритма. Опережающая атака выполняется против атакующего противника опережением в простом реагировании за счет сокращения дистанции с противником и проведением более скоростных ударов.

ТАКТИЧЕСКИЕ МАНЕРЫ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ОБОРОНУ

Они разделяются на *упреждающую, останавливающую, разрушающую, позиционную, маневренную и комбинированную защиты*.

Упреждающая защита является эффективным способом прерывания атаки противника на ее начальной стадии или в момент подготовки, за счет активного использования приемов защиты (останавливающие удары, блокирование ударной конечности в начальной фазе движения, вхождение в клинч и т. п.). Эффективность действий в этой манере повышается за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника (антиципация двигательных действий).

Останавливающая динамическая защита характеризуется использованием широкого спектра приемов защиты отбивами, отводами, блокированием, подставками (в отличие от упреждающей защиты эти действия выполняются в определенной фазе развития приема).

Разрушающая (силовая) защита характеризуется применением жестких отбивов (в том числе встречных ударов), удерживающих, осаживающих, выталкивающих и др. приемов защиты, не позволяющих противнику развивать атаку по причине потери равновесия, нарушения ритма, попадания в неудобное положение и т. п. Как правило, такая защита применяется против спортсменов, использующих активный наступательный стиль, и основана на жестком психологическом противостоянии.

Позиционно-выжидательная защита характеризуется пребыванием в течение некоторого времени в определенном положении, позволяющем более эффективно защищаться или переходить к атакующим действиям, воспользовавшись неподготовленной атакой противника (это зависит от тактической установки на удержание счета или контратаку). Чтобы полностью не отдавать инициативу противнику и сдерживать его напор, спортсмен, действующий в описываемой манере, должен быть готовым к встречным атакующим действиям, однако в отдельных эпизодах он может уходить и в «глухую» защиту (например, постоянно избегает атаки противника уходом назад без ответных действий).

Маневренная защита (защита маневрированием) применяется для изменения длины дистанции и взаиморасположения с противником и позволяет преобразовывать опасную ситуацию в нейтральную или даже благоприятную. Для этой манеры характерна активная работа ногами в сочетании с приемами защиты туловищем (уклоны, отклоны, нырки). Часто маневренную защиту применяют, когда ставится задача утомить противника или сохранить преимущество на фоне наступающей усталости.

Эффективность защиты маневрированием повышается за счет выполнения ложных атак (угроз), снижающих эффективность предатаковых подготовок противника или не позволяющих ему развивать запланированную атаку.

Комбинированная защита представляет построение защиты на основе использования разнообразного сочетания приемов и действий, отнесенных к одной или нескольким упомянутым выше манерам. В этой манере могут применяться любые способы доминирования, описанные выше, но они играют взаимодополняющую роль.

1.3.5. Соотношение задач технической и тактической подготовки в многолетнем аспекте

В подготовке единоборцев важно учитывать, что соотношение и значимость техники и тактики как взаимосвязанных элементов меняются на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования.

По мнению специалистов [2, 19], при тренировке начинающих спортсменов, преобладающее значение должно отводиться решению задач технической подготовки, но при этом нельзя отказываться и от формирования тактических знаний. Так, при тренировке начинающих спортсменов, преобладает значение решения задач технической подготовки, но при этом нельзя отказываться и от формирования тактических знаний. Цель этапа – обучить основам техники рукопашного боя и заложить основу главных умений, необходимых в процессе дальнейшего спортивно-технического совершенствования [3].

Приоритетные задачи обучения: создать общее представление о технике приемов и действий рукопашного боя; практически ознакомить с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и обучить способам их выполнения в облегченных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупредить и устранить грубые двигательные ошибки.

На этапе начальной специализации (предварительной базовой подготовки) основное внимание необходимо уделять средствам и методам, направленным на формирование двигательных умений и навыков. Но в то же время большинство приемов уже следует осваивать в качестве технико-тактических действий. Кроме того, участие юных спортсменов в соревнованиях требует становления у них тактического мышления [2].

На этапе углубленной специализации (специализированной базовой подготовки) соотношение компонентов техники и тактики приходит в равновесие. У занимающихся к этому времени сформированы основные двигательные умения и навыки, что позволяет их вариативно использовать в меняющихся соревновательных ситуациях при одновременном усложнении тактических установок. Именно на этом этапе важно не перейти границу разумного при стабилизации техники, чтобы ТТД не превращались в косные стереотипы, не позволяющие спортсменам эффективно действовать в вероятностных условиях поединков [19].

Таким образом, цель обучения на учебно-тренировочном этапе – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка [18].

Приоритетные задачи обучения: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий.

Процесс обучения на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформацией его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приема или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений может изменяться не во всех фазах приема. Ряд движений (или фаз приема), выполняемых правильно, остается без значительных изменений и постепенно автоматизируется. По мере отработки приема число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Особенности использования методов. Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

Этап реализации индивидуальных возможностей (спортивного совершенствования) характеризуется преобладанием тактических задач в подготовке единоборцев, что связано с увеличением соревновательной практики. Однако это возможно только при условии, что на предыдущем этапе у занимающихся была сформирована способность к вариативному проявлению навыков. Если этого не произошло, то тренерам приходится либо ограничивать арсенал ТТД спортсменов, либо по-прежнему уделять большое внимание технической подготовке, что лимитирует применение соревновательных упражнений.

Цель обучения на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – обеспечить владение двигательными действиями в условиях их практического применения [18].

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой действий; расширить диапазон вариативности техники действий для их целесообразного выполнения в разнообразных условиях, в том числе в раз-

личном функциональном состоянии организма; завершить индивидуализацию техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить в случае необходимости перестройку техники приемов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

На этапе спортивного совершенствования система движений, освоенная ранее, еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (устоление, изменение внешних условий и т. д.). Поэтому перед спортсменом стоит задача – упрочить сформировавшуюся программу двигательных действий как основу навыка и вместе с тем увеличить их вариативность, т. е. возможность приспособления действий к различным изменениям внешних условий.

Нельзя отрицать, что на всех этапах многолетней подготовки единоборцев одним из важных условий повышения их ТТМ является выбор наиболее эффективных средств и методов подготовки. Традиционно в теории спортивной тренировки в качестве средств используются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения [12, 14]. В рамках ТТП на всех этапах многолетнего совершенствования можно применять всю совокупность словесных и наглядных методов.

Использование практических методов в большей мере, чем общепедагогических, обусловлено квалификацией и специализацией спортсменов и представляет собой планомерный переход от расчлененно-конструктивного к целостному разучиванию двигательных действий, от методов тренировки без соперника к выполнению заданий с противником [12, 14].



Контрольные вопросы

1. Приведите определение понятия «спортивная техника таэквондо».
2. Как взаимосвязаны между собой «вариативность» и «стабильность» техники?
3. Раскройте суть понятия «минимальная тактическая информативность».
4. Охарактеризуйте основные подходы, определяющие методологическое понимание тактики.
5. В чем заключаются различия в рассмотрении техники и тактики с позиции теории индивидуальной или конфликтной деятельности?
6. Опишите основные дидактические принципы обучения.
7. Приведите определение «двигательного навыка» и раскройте суть этого понятия.
8. Охарактеризуйте понятия «положительный перенос навыков», «отрицательный перенос навыков».
9. Раскройте физиологические закономерности процесса формирования двигательных навыков.

10. Какой смысл вкладывает Ю.К. Гавердовский в понятие «умение высшего порядка»?
11. Охарактеризуйте основные психофизиологические механизмы управления двигательными действиями.
12. Опишите, как совершенствуется система движений по мере формирования двигательного навыка.
13. Какие этапы выделяют в ходе формирования функциональной системы?
14. Раскройте механизм управления движениями как по внешнему кольцу (смысловая сторона движения).
15. Опишите механизм управления по внутреннему кольцу (автоматизированные детали движения).
16. Охарактеризуйте тактические манеры с направленностью на нападение.
17. Охарактеризуйте тактические манеры с направленностью на контратаку.
18. Охарактеризуйте тактические манеры с направленностью на оборону.
19. Сравните задачи технической и тактической подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.

1. *Анохин, П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.

2. *Аркадьев, В. А.* Тактика в фехтовании / В. А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 31–75.

3. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

4. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.

5. *Бойченко, С. Д.* Методика тактической подготовки фехтовальщика / С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 176 с.

6. Бокс. Теория и методика: учеб. / Ю. А. Шулика [и др.] / под общ.ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; М.: Советский спорт, 2009. – С.124–222.

7. *Гавердовский, Ю. К.* Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – С. 503–528.

8. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с, ил.

9. *Калмыков, Е. В.* Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е. В. Калмыков. – М., 1996. – 131 с.

10. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 27–46.

11. *Ленц, А. Н.* Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

12. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

13. *Пилоян, Р. А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилоян. – Малаховка, 1999. – С. 16–35.

14. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

15. *Родионов, А. В.* Спортсмен прогнозирует решение / А. В. Родионов. – М.: ФиС, 1971. – 72 с.
16. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – С. 33–53.
17. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – С. 139–158.
18. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – С. 165–186.
19. *Романов, В. М.* Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
20. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва. / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
21. *Турецкий, Б. В.* Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – М.: Академический проект, 2007. – 483 с.

ГЛАВА 2

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



2.1. Общая характеристика этапов обучения двигательным действиям

Процесс обучения и технического совершенствования традиционно подразделяется на относительно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы [7].

Этап начального разучивания. Цель этапа начального разучивания заключается в создании двигательных представлений, достаточных для первичного практического выполнения упражнения и последующего формирования двигательного умения.

Приоритетные задачи обучения: создать общее представление об изучаемом приеме, сформировать установку на овладение им, ознакомить с механизмом решения основных двигательных задач, сформировать целостное двигательное умение, предупредить и устранить грубые ошибки

Обучение начинается с создания представления об изучаемом приеме или действии. Достижение поставленной цели осуществляется путем последовательного решения частных задач: а) формулирование и осмысливание задачи обучения; б) проверка правильности созданного представления; в) корректирование созданного представления; г) освоение элементов и частей двигательного действия; д) выполнение двигательного действия в целом; е) устранение ошибок. Таким образом, на основании поступающей информации и ее сравнения с имеющимся двигательным опытом, у ученика формируется понятие и представление об изучаемом приеме в виде будущей модели действия.

Алгоритм создания представления: 1) установочное задание; 2) первый образный показ с целью вызвать интерес и желание его усвоить; 3) повторный показ (быстро, медленно, по частям, с остановкой на отдельных

элементах техники, с использованием видеоматериалов и т. п.); 4) проверка правильности созданного представления путем опроса; 5) корректировка правильности созданного представления путем объяснения и уточнения техники выполнения приема [6].

Следует отметить, что выбор методов, обеспечивающих решение вышеуказанных задач, обуславливается сложностью двигательного действия и уровнем готовности занимающихся к его освоению. В одних случаях можно ограничиться словесным описанием техники, в других – сопроводить объяснение натуральной демонстрацией. При этом следует помнить, что чем сложнее двигательное действие, тем более широкий круг средств и методов используется для создания представления о нем.

Дидактическое мастерство преподавателя при объяснении в значительной мере определяется умением вызывать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом. В этом отношении важны сравнения, сопоставления, особенно образные. Образное представление о движениях, если оно опирается на личный опыт, вызывает скрытые «идеомоторные реакции», что способствует формированию готовности выполнить новое действие. Представление о новом двигательном действии может быть полным лишь в условиях ознакомления с ним и реального «прочувствования» движений (И.М. Гельфанд, 1962).

Если ряд попыток оказываются удачными, то на этом цель первого этапа считается достигнутой – умение сформировано. В тех случаях, когда эти попытки оказываются неудачными, или приемы выполняются с грубыми ошибками, необходимо определить причины их возникновения и принять меры к их устранению.

Наиболее часто ошибки учеников обуславливаются следующими причинами: *отсутствием достаточного двигательного опыта* (чем богаче фонд приобретенных ранее двигательных умений и навыков, тем быстрее и без особых затруднений будет осуществляться обучение новому приему); *физическая неподготовленность обучаемого к разучиванию приема* (особенно в тех случаях, когда выполнение приема требует повышенного проявления тех или иных двигательных качеств); *недостаточная психическая готовность* (недостаточная мотивация, страх и т. п.).

Характерными отклонениями на стадии формирования умения являются внесение в двигательный акт дополнительных движений; отклонения движений по направлению и амплитуде, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность мышечных групп; искажение ритмической структуры движений. Эти отклонения обусловлены естественными закономерностями начального формирования механизмов управления двигательными действиями (генерализация двигательных реакций, иррадиация возбуждения, неточность нервно-мышечных дифференцировок). Тем не менее обучение может быть успешным только в том случае, если грубые ошибки,

искажающие технику приема, будут по возможности предупреждаться или своевременно устраняться [4, 6].

Спортивные движения носят программный характер и успешность, точность их выполнения может быть оценена только путем сопоставления реального движения с программным. В этом смысле понятие «ошибка» связано с мерой рассогласования между задуманным и реально выполненным упражнением. В.Б. Коренберг (1979) предлагает считать двигательными ошибками двигательные неточности, которые влекут за собой ощутимое ухудшение двигательной деятельности. В основе происхождения двигательной неточности лежат несколько факторов:

- неточно выбранные средние значения напряжения мышц;
- в результате неточностей в напряжении мышц движения совершаются в несколько иных, чем было запрограммировано, направлениях и с несколько иным ускорением (соответственно и скоростью);
- аппараты оценки отклонений (двигательных неточностей) неизбежно функционируют с какими-то погрешностями, равно как и механизмы определения и реализации необходимых коррекций тоже обеспечивают лишь конечную точность.

Также следует учитывать, что двигательные ошибки – это не только значимые неточности. Спортсмен может просто недостаточно хорошо знать, как строится то или иное двигательное действие, что бывает результатом заблуждений в отношении техники упражнения и техники его выполнения, результатом неспособности (тем более в условиях дефицита времени) найти целесообразный вариант техники упражнения, для создавшихся условий его выполнения. Ошибка может быть заложена и в предистории обучения (в том числе может быть связана с отрицательным переносом имеющегося двигательного опыта). Следует также учитывать, что спортсмен может не обладать достаточным двигательным потенциалом (в том числе и в связи с утомлением), а также иметь проблемы психологического характера.

Этап углубленного разучивания. Цель обучения на этапе углубленного разучивания – доведение первичного двигательного умения (или ряда локальных умений) выполнения приема до относительно совершенного (стабильного и автоматизированного) и введение его в соревновательную эксплуатацию.

Приоритетные задачи обучения: углубить и расширить представления об изучаемых упражнениях (приемах); овладеть основными способами решения двигательных задач, обеспечивающих эффективное выполнение целевого приема; сформировать навык стабильного и надежного выполнения приема; создать необходимые предпосылки для вариативной реализации приобретенного навыка.

Обучение на этапе углубленного разучивания строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и перехода

его в двигательный навык (в соответствии с поставленными задачами по определенному уровню обученности).

Как отмечалось ранее, первый этап работы представляет собой восхождение от двигательного умения к уровню исходного навыка. Эта задача решается преимущественно *методом повторного выполнения целостного упражнения (приема)* с избирательной отработкой деталей техники методом «по частям». Учитывая, что исходный навык играет роль «стартового навыка», с овладения которым начинается путь дальнейшего совершенствования [4], рекомендуется применять щадящий режим в отношении сопутствующих условий обучения (т. е. они могут отличаться от соревновательных). Наиболее приемлемым для создания такого рода ситуаций является выполнение изучаемых приемов и действий *в форме обусловленных учебных заданий с партнером (ОУЗП)*, дополняемых по мере необходимости специально-подготовительными упражнениями (*метод тренировки без соперника*) и работой на снарядах (*метод тренировки с условным соперником*).

Обусловленные учебные задания с партнером (в литературе это метод преимущественно описывается как «*метод тренировки с партнером*») предполагают такое взаимодействие, когда партнер служит активным помощником и способствует правильному освоению техники и тактики ведения поединка. Такого рода задания носят преимущественно технико-тактическую направленность, однако с учетом интенсивности и объема выполняемых упражнений в той или иной мере способствуют развитию определенных двигательных способностей.

Освоение приема на уровне исходного навыка вовсе не означает его превращение в эффективное средство двигательной деятельности в условиях противоборства с соперником. Для этого необходима дополнительная специальная тренировка, которая в первую очередь связана с введением осваиваемого приема в состав других двигательных действий и комбинаций. В методическом отношении по-прежнему ведущим остается метод тренировки с партнером (выполнение обусловленных учебных заданий), однако, в отличие от предыдущего этапа работы, содержание заданий должно быть более вариативным. Это касается и параметрической вариативности (скоростно-силовые параметры и амплитуда суставных движений) и структурной (отдельные элементы приема или действия могут видоизменяться или заменяться). Для более глубокого понимания условий предстоящей соревновательной деятельности обучаемым предлагается выполнение *необусловленных учебных заданий с партнером*. Специально-подготовительные упражнения и работа на снарядах по-прежнему должны носить вспомогательный характер [8].

Отличительной чертой обусловленных учебных заданий с партнером является их частичная обусловленность (занимающимся ставится определенная учебная задача и даются рекомендации по выбору приемов и

действий, способствующих ее решению). При выполнении задания обучаемые могут импровизировать не только в части выбора приемов, обеспечивающих решение поставленной учебной задачи, но и в отношении скоростно-силовой акцентировки и т. п. Т. е. при появлении потребности решения двигательной задачи спортсмен должен научиться принимать решение преднамеренно (от себя): сам определять момент начала тех или иных двигательных действий, их кинематические и динамические параметры, а также корректировать параметры системы движений в процессе реализации двигательной программы. На начальном этапе подготовки могут вводиться и промежуточные формы учебных заданий – *частично необусловленные*, однако, чтобы избежать возможной путаницы и не усложнять логику учебно-тренировочного процесса, в настоящем пособии будем считать, что на этапах начальной и предварительной базовой подготовки (первые 2–3 года спортивной подготовки) обусловленные учебные задания должны быть четко детерминированы, а затем, по мере формирования необходимых двигательных навыков, будет более активно вводиться вариативный контекст [2].

Практическая эксплуатация приобретенного двигательного навыка (выполнения отдельного приема или комбинации приемов и действий) начинается с момента первых опытов его применения в соревновательной практике (по Ю.К. Гавердовскому (2007), это *фаза формирования актуализированного навыка*) [4]. Основным средством актуализации навыка является соревновательный поединок, однако сам процесс технико-тактической подготовки, взятый в целом, включает в себя не только соревнования, но и учебно-тренировочную работу. В связи с этим важно, чтобы в процессе технической подготовки в достаточно строгой логической последовательности были выстроены задания, предполагающие обучение преднамеренным двигательным действиям, затем преднамеренно-экспромтным и экспромтным двигательным действиям. На рассматриваемом этапе (углубленного разучивания) преимущество отдается заданиям, направленным на решение следующих частных задач:

- научить способам анализа складывающейся технико-тактической (двигательной) ситуации и прогнозированию вариантов их развития в условиях лимита времени;

- расширить диапазон вариативности движений при выполнении базовых приемов и их комбинаций в различных модельных условиях соревновательной деятельности и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

- научить занимающихся адаптировать освоенные варианты приемов (комбинаций приемов и действий) к условиям внешней среды (обучение адекватному восприятию момента возникновения действия, дистанционных параметров действия, совершенствование механизмов синтеза момента возникновения действия и его дистанционных параметров и др.);

– обучить эффективным способам разрешения основных вариантов двигательной ситуации (при этом довести уровень владения отдельными приемами до уровня навыка соответствующего порядка, главным из которых является оптимальная автоматизация двигательных действий) [2].

Техническая подготовленность может оцениваться по различным составляющим. На этапе углубленного разучивания в процессе текущего контроля определяются изменения в отдельных фазах, частях, элементах движений, наступающие изо дня в день в связи с выполнением определенных заданий и программ. При этапном контроле технической подготовленности фиксируются изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта в процессе тренировки.

Этап закрепления и совершенствования. *Цель этапа* – обеспечить совершенное владение техникой изучаемого приема в контексте его автоматизированного, надежного и управляемого применения в соревновательных условиях, в том числе при различных сбивающих воздействиях внешней среды и состояниях организма [8].

Приоритетные задачи: закрепить навык владения техникой приемов и расширить диапазон вариативности их применения в различных ситуациях соревновательного поединка; выработать способность свободно, сознательно и в достаточно широких пределах дифференцировать структурно-параметрические признаки выполняемых приемов и действий; завершить необходимую индивидуализацию техники выполнения приемов в соответствии с достигнутым уровнем развития двигательных способностей и обеспечить, в случае необходимости, ее перестройку; обучить эффективным способам решения двигательных задач, спонтанно возникающих в соревновательном поединке и требующих экспромтного решения в условиях лимита времени; совершенствовать способность к максимальной реализации достигнутого кондиционного потенциала при выполнении соответствующих приемов и действий [7].

Обучение на этапе закрепления и совершенствования строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного навыка и перехода его на высший уровень, со всеми присущими ему свойствами, главным из которых является *оптимальная автоматизация двигательных действий*. Следует учитывать, что освоенная на предыдущем этапе система движений, хотя и доведена до определенной степени автоматизма, но еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (утомление, изменение внешних условий и т. п.). Именно поэтому обучение должно быть построено таким образом, чтобы сформированная ранее двигательная программа получила достаточное закрепление и, в то же время, определенную подвижность, определяющую возможность приспособления к различным изменениям внешних условий.

Известно, что навык быстрее возникает и закрепляется тогда, когда совокупность формирующих его воздействий воспроизводится достаточно

часто и относительно стереотипно. Исходя из этого, рекомендуется значительно больше использовать методы стандартно-повторного выполнения упражнения. Также указывается [6], что при этом следует исключить, по возможности, все сбивающие факторы (помехи), которые могут вызвать отклонения от заданных параметров техники действий (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность и т. д.) и создать условия, способствующие точному воспроизведению этих параметров в процессе повторения действия. Однако тренировочный процесс, решающий задачу стабилизации двигательного навыка, не должен быть стереотипным, так как процесс стабилизации двигательного навыка достаточно сложен, находится в постоянном «движении» и подвержен непрерывным видоизменениям, которые должны учитываться в процессе подготовки спортсмена [4].

По мере стабилизации двигательного навыка в процессе отработки конкретного приема возрастает роль методических подходов, позволяющих придать ему необходимую степень целесообразной вариативности. Она, как известно, характеризуется тем, что в случае изменений условий действия оно соответственно изменяется в определенных своих деталях, оставаясь в то же время достаточно результативным, эффективным и стабильным (инвариантным) по основному механизму техники [6].

В числе многообразных методических подходов и приемов, способствующих расширению диапазона вариативности сформированных навыков, выделяют два основных типа [6]:

- строго регламентированное варьирование, когда направленность и степень его предписаны точным заданием и обеспечены определенными внешними условиями действий;

- относительно свободное (не строго регламентированное) варьирование, когда оно хотя и предусматривается как одна из задач прикладного использования действия, но ее реализация в большей мере зависит от сравнительно неопределенных вариаций внешних условий.

В основе подходов и приемов обоих типов лежит сочетание постоянной установки на достижение заданной результативности действия и целесообразных изменений его в деталях соответственно вводимым вариациям условий. *Строго регламентированное варьирование* методически обеспечивается выполнением заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, их связи и формы координации в точно обусловленных рамках (как, например, при выполнении упражнения с одним и тем же выраженным результатом из различных точно обусловленных исходных положений или с использованием заданных вариантов техники движений, или в различных, точно обусловленных комбинациях с другими движениями). В целом задания этого типа можно подразделять на две группы: задания «на точность повторения» и задания «на точность отклонения».

Нестрого регламентированное варьирование используется как фактор расширения диапазона вариативного двигательного навыка, чтобы увеличить возможность его эффективного применения в самых различных (в том числе неожиданно изменяющихся) условиях двигательной деятельности. Методически это обеспечивается чаще всего такими путями, как выполнение постоянно усложняющихся заданий по применению разученного приема в соревновательных ситуациях (т. е. в условиях динамичных и заранее не заданных), а также в различных затрудняющих условиях внешней среды (в необычной обстановке, с непривычным инвентарем и т. п.). Неожиданно возникающие при этом двигательные задачи и помехи требуют умения ориентироваться в обстановке, быстро находить верные способы решения нестандартных двигательных задач и соответственно изменять детали техники действий [2].

Для формирования совершенного, стабильного и вариативного технического мастерства спортсменов, позволяющего эффективно действовать в экстремальных соревновательных ситуациях необходимо использовать в тренировочном процессе методы усложнения условий выполнения приемов, деятельности при различных состояниях организма, затрудняющих выполнение действий.

Способами усложнения условий выполнения приемов и действий являются: усложнение и расширение вариантов исходных промежуточных и конечных положений, подготовительных действий; ограничение или расширение пространственных границ выполнения приемов и действий; ограничение временных отрезков действий; усложнение условий ориентирования в пространстве и времени; выполнение приемов и действий в непривычных условиях (работа в ринге при наличии ограничительных канатов или на открытой площадке, различные варианты покрытия и др.); варианты сопротивления условного противника, нестандартные ответные действия партнеров и т. п.

Для увеличения помехоустойчивости навыка, реализуемого в экстремальных соревновательных ситуациях, используются также специальные методические подходы и приемы, направленные на повышение степени надежности результата (ограничение сенсорного контроля, шумовые помехи, искусственное обострение соревновательных ситуаций и т. п.).

На данном этапе совершенствования двигательного навыка оправдано выполнение приемов и действий не только при оптимальном состоянии работоспособности, но и на фоне утомления (например, после предшествующей нагрузки). При повторе приемов в условиях нарастающего утомления навык как бы испытывают на прочность. Если при этом не нарушается мера нагрузки и не допускаются существенные отклонения от освоенных оптимальных параметров техники приема, такой методический подход может способствовать как упрочению навыка, так и совершенствованию координации движений [2].

Одним из важнейших методических условий совершенствования рациональной техники является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие каждого уровня развития физической подготовленности спортсмена уровню владения спортивной техникой, ее структуре и степени совершенства ее характеристик – важнейшее положение методики технической подготовки в спорте [6, 7]. Повышение физической подготовленности требует перехода на новый уровень технического мастерства и наоборот – более совершенное техническое мастерство спортсмена требует подкрепления соответствующей физической подготовленностью. В связи с этим рекомендуется использовать методические приемы, позволяющие обеспечить одновременное воздействие на формируемый навык и связанные с ним качественные особенности двигательной деятельности (методика «сопряженного воздействия»). На этапе совершенствования техники приемов это выражается главным образом в том, что упражнения, включающие целостные действия, выполняются с объективно повышенными требованиями к определенным двигательным качествам, причем требования эти формируются так, чтобы не вызвать искажения основного механизма техники движений.

Контрольные вопросы

1. Какие приоритетные задачи обучения решаются на этапе начального разучивания?
2. Какие приоритетные задачи обучения решаются на этапе углубленного разучивания?
3. Какие приоритетные задачи обучения решаются на этапе закрепления и совершенствования?
4. Охарактеризуйте и приведите примеры положительного переноса двигательных навыков.
6. Охарактеризуйте и приведите примеры отрицательного переноса двигательных навыков?
7. С какой целью в тренировочном процессе используются методы усложнения условий выполнения приемов?

1. *Анохин, П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.

2. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

3. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.

4. *Гавердовский, Ю. К.* Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 503–528.

5. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнитель. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с., ил.

6. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

7. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

8. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

9. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2004. – С. 64–73.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК



2.2. Техническая подготовка юных спортсменов-таэквондистов

2.2.1. Характеристика техники основных приемов таэквондо, применяемых в соревновательном поединке

Стойки, боевые позиции и приемы передвижения (маневрирования). *Боевая стойка* имеет много вариаций и во многом зависит от индивидуальной манеры ведения поединка. Стойки различают по высоте (*высокая и низкая*, что определяется относительно более высоким или низким положением общего центра масс тела (ОЦМТ) по вертикали), а также по положению спортсмена по отношению к сопернику (*левосторонняя, правосторонняя, закрытая, открытая*). Стойка, с одной стороны, должна позволять более эффективно создавать условия для нанесения ударов, а с другой – обеспечивать осуществление статической и маневренной устойчивости в защите [1].

В свою очередь, стойки могут быть длинными или короткими (когда ноги по оси между ними расположены далеко или близко). Короткая стойка не обеспечивает достаточной устойчивости, а слишком длинная затрудняет маневрирование по площадке.

Боевые позиции. Под этим термином подразумевается комплекс, включающий в себя положение туловища, головы, расположение рук спортсмена по ширине, высоте и удалению кистей от тела. В частности, по принципу обеспечения безопасности (обеспечения глухой защиты, подставки частей своего тела) различают *открытую* и *закрытую* позиции, по расположению рук – верхнюю (когда руки расположены на уровне головы) и *нижнюю* (когда руки расположены на уровне туловища) позиции и т. п.

Передвижения (маневрирование). Передвижения являются важной составляющей поединка в таэквондо. При оценке эффективности выполняемых приемов передвижения следует учитывать скорость перемещения, сохранение равновесия в любой фазе выполняемых действий и способность таэквондиста к выполнению сопутствующих защитно-атакующих действий [10].

Различают:

1) прямолинейное маневрирование:

– *передвижения вперед* (подшагом передней ногой с подставкой дальней, подскоком двух ног (скачками), шагом дальней ногой со сменой стойки, скользящим движением двух ног без существенного переноса ОЦМТ);

– *передвижения назад* (отшагом назад дальней ногой, отскоком двумя ногами, шагом назад передней ногой со сменой стойки);

2) вертикальное маневрирование (нейтральный шаг [4]):

– *движения на месте* (ритмичные подпрыгивания, смена стойки прыжком);

3) боковое маневрирование:

– *передвижения со сменой линии атаки* (уходы в сторону с линии атаки вправо и влево, по диагонали вперед или назад).

Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника. Это достигается использованием поворотов как вперед, так и назад. Поворот выполняется на любой опорной ноге, для чего проекция ОЦМТ предварительно смещается к этой ноге. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Важное значение при организации передвижения имеет связка технических приемов, переключение от одного к другому. В связках движение должно производиться быстро, без предварительной подготовки. Так, в момент приставления ноги после скачка или скачка следующее движение (например, следующий шаг или скачок) необходимо начинать немедленно. При этом ОЦМТ должен иметь минимальные колебания по вертикали, а спортсмену надо двигаться скользящим шагом без остановок и перерывов.

Техника нанесения ударов руками и защита от них. Удары руками в таэквондо из-за специфики правил соревнований не являются основным средством нападения, однако их можно эффективно применять в комбинации с ударами ногами в атаке и контратаке, а также в защитной манере ведения поединка. Правилами соревнований разрешены только прямые удары руками в средний уровень. Прямые удары применяются на ближней и средней дистанциях. По форме применения их классифицируют на атакующие, встречные и ответные. Удары могут выполняться левой и правой руками. В зависимости от тактической предназначенности удар может выполняться с установкой на силу и быстроту, как стоя на месте, так и в сочетании с шагом (подшагом) или скачком. Удары ближней рукой, выполняемые на месте, служат преимущественно для остановки атакующего противника. Удары с шагом вперед (или скачком) применяются преимущественно в атаке [10].

Типовая техника удара на месте из боевой стойки без шага вперед. В подготовительной фазе удара выполняется предварительный поворот туловища влево вокруг вертикальной оси. При выполнении удара с установкой на силу туловище должно быть повернуто влево относительно больше. Такое исходное положение позволяет увеличить длину разгона бьющего звена и включить в работу мощные мышечные группы туловища. При выполнении удара с установкой на быстроту в подготовительной фазе плечо бьющей руки относительно больше выводится вперед и ее движение обеспечивается преимущественно за счет разгибания в плечевом и локтевом суставах руки.

В основной фазе удара за счет разгибания в суставах дальней (сзадистой) ноги вес тела перемещается на выпрямляющуюся в коленном суставе ближнюю ногу, туловище при этом вращается слева направо в тазобедренном суставе дальней ноги, а плечевой сустав бьющей руки выводится вперед и кулак посылается вперед в направлении цели.

Прямой удар дальней рукой является более сильным, чем ближней. Силовое превосходство в зависимости от вариантов выполнения может достигать 80–100 %. Это преимущество достигается за счет обеспечения возможности для более длинного разгона ударного звена и включения в обеспечение его движения большей «ударной массы».

Однако, в сравнении с ударом ближней, кулак дальней руки проходит больший путь до цели, что позволяет защищающемуся спортсмену уклониться от удара или воспрепятствовать ему. По этой причине спортсмены редко пользуются в поединке одиночным прямым ударом дальней рукой и тщательно готовят его нанесение различными тактическими способами.

Типовая техника удара на месте из боевой стойки (без шага вперед). В подготовительной фазе удара спортсмен должен выполнить поворот туловища вправо вокруг вертикальной оси и сместить массу тела на дальнюю ногу. При выполнении удара с установкой на силу туловище должно быть повернуто вправо относительно больше, а дальняя нога сильнее сгибается в коленном суставе. Такое исходное положение позволяет увеличить длину разгона бьющего звена и обеспечивает включение в работу мощных мышечных групп ног и туловища.

Основная фаза начинается с отталкивания стопой дальней ноги и практически одновременного вращения туловища в тазобедренном суставе толчковой ноги. Вслед за этими движениями бьющая рука, разгибаясь в плечевом и локтевом суставах, направляется в цель. Одновременно продолжается поворот туловища и разгибание в коленном и тазобедренном суставах толчковой ноги, что приводит к смещению ОЦМТ к передней границе площади опоры (центр стопы ближней ноги).

В конце ударного движения рука практически полностью выпрямляется в локтевом суставе и жестко блокируется за счет включения в работу мышц-антагонистов. Так как удар выполняется без шага вперед, а цель может находиться на расстоянии большем, чем длина вытянутой руки, допускается дополнительный наклон туловища вниз-вперед.

Отличительной особенностью выполнения удара с установкой на быстроту является остановка вращения туловища в момент начала движения бьющей руки к цели. Дальнейшее движение ударного звена осуществляется за счет сил инерции и моментов сил, создаваемых при разгибании руки в локтевом суставе [1].

Техника нанесения ударов ногами и защита от них. Учитывая специфику правил соревнований в таэквондо, удары ногами занимают самое

важное место в техническом арсенале спортсменов-таэквондистов. Для таэквондо характерны высокие и двойные (повторные) удары одной и двумя ногами, удары с разворотом и в прыжке. Их достоинство основывается на мощном силовом воздействии на противника и возможности ведения поединка на дальней дистанции. Однако такие приемы легко могут быть распознаны соперником. В связи с этим рекомендуется уделять внимание скорости нанесения удара и всевозможной маскировке его обманными действиями.

Прямой удар ближней ногой в зависимости от тактического предназначения применяется преимущественно в атаке, в комбинации с ударом рукой в защите, с целью остановки атакующего противника. Как правило, этот удар наносится в нижнюю часть туловища и выполняется с установкой на «быстроту» (в защитном варианте он может выполняться также и с установкой на «силу»). Удар может выполняться как стоя на месте, так и в сочетании с шагом (подшагом) или скачком. Удары с подшагом вперед (или скачком) применяются преимущественно в атаке.

В подготовительной фазе необходимо принять относительно высокую стойку и незначительно сместить массу тела на дальнюю ногу. С учетом тактической задачи туловище может находиться в полуфронтальном положении по отношению к направлению атаки, при этом бьющая нога за счет поворота таза выдвигается вперед.

Удар также может выполняться с предварительным подшагом (скачком), что необходимо для выхода на оптимальную дистанцию для нанесения удара. Сокращение дистанции в направлении противника за счет шага передней (одноименной ударной конечности) ногой вперед начинается с отталкивания от опоры дальней ногой и шагового движения передней. Скорость передвижения и длина шага (скачка) обуславливается амплитудой и скоростью выполнения разгибательных движений в голеностопном суставе (ГСС) и тазобедренном суставе (ТБС) дальней ноги, а корректируется амплитудой разгибания в ТБС передней ноги.

Основная фаза ударного движения начинается с активного сгибания бьющей ноги в ТБС. Одновременно нога сгибается в коленном суставе, что существенно снижает момент инерции звена и позволяет увеличить скорость выведения бедра в верхнее положение. В момент завершения выноса бедра в крайнее верхнее положение (высота подъема бедра определяет высоту нанесения удара) бьющая нога активно разгибается в коленном суставе и ступня посылается в направлении цели. Если удар наносится подушечкой ступни под основанием пальцев, то перед соударением необходимо выполнить разгибание в ГСС, если всей поверхностью ступни – то сгибание. В момент соударения происходит фиксация в суставах ударного звена.

Опорная (дальняя) нога при выполнении удара должна быть незначительно согнута в КС и развернута стопой наружу. В момент начала подъема бедра (или с небольшим запаздыванием) выполняется разгибание в ТБС

опорной ноги, что, с одной стороны, способствует перенаправлению вектора скорости бьющего звена (в направлении вперед-вверх), а с другой, способствует увеличению глубины атаки и увеличению ударной массы бьющего звена. Более активно это движение выполняется в защитном варианте удара, когда необходимо акцентировать силовой компонент движения.

После того как удар достиг цели, необходимо вернуть ногу в исходное положение (или положение, необходимое для продолжения атаки). Для решения этой задачи нога активно сгибается в коленном суставе (коленный сустав выступает как ось вращения для голени) и за счет разгибания в ТБС опускается вниз. В момент касания передней частью стопы поверхности площадки, спортсмен должен быть готов к дальнейшим действиям.

Прямой удар дальней ногой в зависимости от тактического предназначения применяется преимущественно в атаке (как одиночный технический прием, например, в форме встречной атаки, либо как продолжение атаки после других ударов), иногда в защите, с целью остановки атакующего противника. Как правило, этот удар наносится в нижнюю часть туловища и может выполняться с установкой как на «быстроту», так и на «силу».

В подготовительной фазе необходимо принять стойку, обеспечивающую оптимальную длину разгона бьющей конечности (в высокой стойке выполняются удары с установкой на «быстроту», в низкой – «на силу») и направление ее движения (необходимо обеспечить соответствующий поворот опорной ноги и туловища в направлении цели).

Выход в одноопорное положение (перенос ОЦМТ на ближнюю ногу) осуществляется преимущественно за счет разгибания в ГСС и ТБС дальней ноги (амплитуда этого суставного движения зависит от исходного расположения ОЦМТ и характера стойки).

Происходящие изменения в суставах опорной ноги являются вспомогательными (они должны обеспечить расположение ОЦМТ в пределах площади опорной стопы). При перемещении массы тела на опорную ногу углы в ГСС и коленном суставе опорной ноги сначала незначительно уменьшаются, а затем фиксируются для удержания устойчивого положения тела при выполнении удара.

В основной фазе ударного движения (первая часть) необходимо обеспечить разгон бьющей ноги в направлении цели. Он начинается с активного сгибания бьющей ноги в ТБС. Одновременно нога сгибается в коленном суставе, что существенно снижает момент инерции звена и позволяет увеличить скорость выведения бедра в верхнее положение. При этом следует учитывать, что в первой четверти фазы направление вектора скорости и цели совпадают, во второй же части вектор скорости будет направлен преимущественно вперед-вверх. В определенной степени направление вектора скорости можно корректировать за счет изменения угла в ТБС опорной ноги.

В момент завершения выноса бедра в крайнее верхнее положение (высота подъема бедра определяет высоту нанесения удара) бьющая нога активно разгибается в коленном суставе и стопа посылается в направлении цели.

После того как удар достиг цели, необходимо вернуть бьющую ногу в исходное положение (или положение, необходимое для продолжения атаки). Для решения этой задачи нога активно сгибается в коленном суставе и за счет разгибания в ТБС опускается вниз. В момент касания передней частью стопы поверхности площадки, боец совершает необходимые изменения стойки, для выполнения последующих приемов и действий.

Прямой удар в сторону является одним из самых сильных ударов ногой, применяемых для атаки и контратаки соперника. Удар наносится ребром стопы (пятки), а также ударной поверхностью может служить пятка, вся стопа, подушечка под пальцами стопы. Атака выполняется в средний и верхний уровни. Йоп чаги выполняется ближней или дальней ногой с места или в движении (с шага, с подшага, в скольжении, на подскоке, в прыжке), направленном вперед, назад, в сторону, вверх. Фазы выполнения прямого удара в сторону схожи с прямым ударом, только стопа опорной ноги разворачивается примерно на 135 градусов наружу с изменением положения таза и бедра. В фазе удара стопа доворачивается до 180 градусов с разгибанием бедра, голени и вращением таза («вкручиванием»). Недостаточный разворот стопы опорной ноги влечет за собой неправильное положение таза при выполнении удара, что искажает технику удара и снижает его силу. Отрыв пятки в момент нанесения удара лишает спортсмена устойчивого положения. Отсутствие импульсного движения тазобедренного сустава вперед при разгибании бедра снижает силу удара. Отсутствие возврата таза назад в исходное положение после расхлеста бедра приводит к потере равновесия и падению спортсмена вперед [8].

Круговой удар дальней ногой в зависимости от тактического предназначения применяется преимущественно в атаке (либо как одиночный технический прием, либо как часть комбинации с другими ударами) или контратаке. Этот удар наносится в средний или верхний уровни.

Как и при выполнении доллю чаги, в подготовительной фазе необходимо принять стойку, обеспечивающую оптимальную длину разгона бьющей конечности. Выход в одноопорное положение (перенос ОЦМТ на ближнюю ногу) осуществляется преимущественно за счет разгибания в ГСС и ТБС дальней ноги. При перемещении массы тела на опорную ногу (ОЦМТ должен находиться в пределах площади опорной ступни), углы в ГСС и коленном суставе опорной ноги сначала незначительно уменьшаются, а затем фиксируются для удержания устойчивого положения тела при выполнении удара.

В основной фазе ударного движения (первая часть) главная задача – обеспечить разгон бьющей ноги в направлении цели. Решение этой задачи начинается с активного сгибания бьющей ноги в ТБС, при этом она одновременно сгибается в коленном суставе, что позволяет уменьшить момент инерции звена, и следовательно, увеличивает скорость движения бьющего звена.

При выполнении ударов на верхнем уровне следует стремиться к уменьшению тактической информативности движений, поэтому выведение согнутого в коленном суставе бьющего звена позволяет выполнить удар как на среднем, так и на верхнем уровне, что затрудняет защитные возможности атакуемого.

Во второй части ударной фазы (непосредственное ударное воздействие), бьющая нога активно разгибается в коленном суставе и стопа посылается в направлении цели. При выполнении ударов с установкой на «быстроту» (так называемые «хлесткие» удары), разгибание в коленном суставе должно начинаться после остановки бедра; в то же время, при выполнении ударов с установкой «на силу» незначительное разгибание бьющего звена в коленном суставе сопровождается активными движениями в ТБС бьющей и опорной ноги.

При выполнении завершающих движений следует считаться с действием инерционных сил (разгон звена в горизонтальной плоскости приводит к созданию сил, направленных на поворот туловища вокруг вертикальной оси). Во избежание такого поворота (он может быть невыгоден тактически), необходимо выполнить компенсаторные движения руками в противоположном направлении.

После того, как удар достиг цели, необходимо вернуть бьющую ногу в исходное положение (или положение, необходимое для продолжения атаки). Для решения этой задачи нога активно сгибается в коленном суставе и за счет разгибания в ТБС опускается вниз.

Удар ногой сверху выполняется в нескольких вариантах с вынесением бедра вперед, внутрь или наружу. После резкого отталкивания атакующей ноги от опоры, она движется вперед и вверх и сгибается в колене. Одновременно с этим разгибается опорная стопа. После того, как колено атакующей ноги пройдет около двух третей расстояния до верхней максимальной точки, она начинает выпрямляться, но, даже достигнув верхней максимальной точки, остается присогнутой в колене, тогда как опорная выпрямляется до конца. Общий центр тяжести в этот момент проецируется на переднюю часть опорной стопы. Далее атакующая нога резко выпрямляется и опускается вниз к цели. Синхронно с этим движением таз подается вперед, что придает удару направление сверху-вниз-вперед. Удар наносится подошвенной частью стопы или пяткой [8].

Круговой обратный удар ногой без разворота имеет небольшую силу и достаточно сложен в техническом исполнении. Оттолкнувшись ногой от пола, спортсмен сгибает атакующую ногу в коленном суставе, выносит вперед бедро, поворачивает корпус и таз внутрь, а одноименную руку выводит вперед. Одновременно с этим он приподнимает опорную ногу на носок и поворачивается на стопе вовнутрь. Когда бедро продвинется примерно на две трети траектории, он начинает разгибать атакующую ногу и, продолжая поворот внутрь, слегка наклоняется в сторону опорной ноги. Первая фаза

удара заканчивается, когда плечи и опорная стопа повернуты внутрь на 45 градусов, атакующая нога наполовину выпрямлена, а одноименная ей рука слегка присогнута и выведена вперед. В следующей фазе таз резко выводится вперед, обе ноги выпрямляются, корпус, продолжая поворачиваться внутрь, немного наклоняется к носку опорной стопы, атакующая нога сгибается в колене и, проходя по крутой дугообразной траектории, наносит удар. В момент соударения с целью ноги полностью выпрямлены, таз до конца выведен вперед. Рука, одноименная атакующей ноге, выпрямлена в направлении цели, вторая рука согнута и защищает голову. Голова повернута к сопернику, подбородок опущен. Удар наносится подошвенной частью стопы или пяткой. Прием выполняется слитно, на одном движении. После контакта тело возвращается в исходное положение в обратной последовательности.

Одним из самых сложных ударов в тазквондо считается *круговой обратный удар с разворотом*. Реализовывая двигательную задачу, атакующий вначале выполняет поворот по вертикальной оси. Вовлекая в последовательное движение звенья тела, набранная скорость и энергия вращения используются для ударного действия. Эта энергия вращения передается атакующему звену по принципу количества движений, что значительно увеличивает мощность удара. Одним из показателей экономичности удара является момент инерции при вращении, что имеет место при способе выполнения технического действия с вращением. Способ проведения ударного действия с вращением в первой фазе характеризуется следующими двигательными операциями – вращением головы, плеч и таза атакующего. Смысловая двигательная задача атакующего – приобретение энергии вращения в вертикальной оси и передача энергии атакующему звену. Во второй фазе ударного действия с вращением смысловой двигательной задачей является выход атакующего в оптимальное исходное положение для удара после вращения, при этом происходит переход энергии вращения в энергию поступательного движения. Эта задача решается за счет прекращения вращения туловища и выпрямления ноги. Фаза удара совпадает с техникой выполнения кругового обратного удара [3].

С разворотом также выполняют прямой удар ногой назад. Чаще всего его применяют в контратаке или встречной атаке. После отталкивания от пола бьющая нога сгибается в коленном и голеностопном суставах. Одновременно голова поворачивается назад, в сторону мишени, так, чтобы та попала в поле зрения спортсмена. Затем выполняется резкий мах ногой назад с одновременным выпрямлением ноги в колене. Одноименная атакующей ноге рука также отводится назад и выпрямляется. Во время маха корпус наклоняется вперед. Наклон не должен составлять более 45° относительно вертикальной оси. Удары ногой назад наносятся пяткой или всей подошвенной частью стопы. Опорная стопа при этом не поднимается на носок. Опорная же нога, в зависимости от варианта выполнения приема, в конечной фазе

удара может быть как согнутой, так и выпрямленной в колене. Выпрямление опорной ноги усиливает удар и придает кинематической цепи тела жесткость, тогда как полусогнутое колено обеспечивает телу большую устойчивость.

2.2.2. Методика технической подготовки в таэквондо на этапе начальной подготовки

Система рациональной последовательности изучения технического арсенала таэквондо на исследовательском уровне обоснована недостаточно. Практически эта проблема решается на ретроспективном эмпирическом уровне опытных специалистов, передающих свои знания юным спортсменам.

Особенно проблемными являются вопросы технической подготовки юных спортсменов. С одной стороны, все специалисты считают, что не следует стремиться к раннему началу занятий контактными единоборствами (практика специализированной подготовки детей 7–8-летнего возраста не имеет ни теоретических, ни практических обоснований). В то же время приход детей такого возраста в спортивные секции по разнообразным видам единоборств является реальным фактом, что требует от специалистов разработки методических подходов, направленных, в первую очередь, на укрепление здоровья занимающихся и привитие у них устойчивого интереса к занятиям спортом, а не на освоение технических основ дисциплины.

Официально разрешенный минимальный возраст для зачисления учащихся в группы начальной подготовки – 8 лет [10]. Этот возраст является благоприятным сенситивным периодом для развития многих двигательных способностей, однако нужно учитывать, что в 8–10 лет еще не полностью или не у всех созрели функции произвольного внимания, координации движений и согласованности мышечных усилий [5, 7], а также волевых проявлений (Н.С. Лейтес, 1978), что не позволяет осваивать базовую технику привычными для единоборств методами. Более того, раннее детализированное усвоение базовой техники, в преддверии возрастного изменения длин конечностей тела и их центров масс, не принесет желаемых результатов, поскольку потребуются неизбежная перестройка техники [2]. С другой стороны, детские мотивы и эмоции не дадут возможности «педагогу» заставить учеников отрабатывать базовую технику путем многократного повторения по-своему скучных упражнений (в таких ситуациях дети, как правило, просто прекращают занятия и уходят из секции).

Следует заметить, что в спортивной практике наблюдаются определенные попытки по поиску путей для выхода из данной ситуации. Однако большая часть предлагаемых методических приемов только частично решает обозначенную проблему. Например, предлагается в большей степени

применять игровой метод тренировки с использованием подвижных игр, в содержание которых входят элементы единоборств: игры в теснение, «пятнашки» и т. п., где предположительно формируется алгоритм ответной реакции на действия соперника. Однако попытки доказать, что при этом закладываются еще и основы техники вида, являются необоснованными (Б. Аликс, Л. Гиллот, 1991).

Другой распространенный подход направлен на совершенствование демонстрационной техники. Однако и в этом случае следует учитывать, что дети еще не могут в полной мере воспринимать или различать абстракцию определенных приемов и действий, что предполагает конкретизацию деятельности.

Арсенал методов и методических приемов, применяемых при разучивании двигательных действий, достаточно разнообразен. Практическое выполнение приема рекомендуется начинать с попытки его целостного (например, если прием является достаточно простым или его нельзя разделить на части) или раздельного (по частям) выполнения. Первые попытки выполнения приема, как правило, неудачны, но, тем не менее, имеют важное дидактическое значение для успешности обучения. В этих случаях они помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а тренеру дают информацию, позволяющую индивидуализировать методику и конкретизировать пути обучения.

В ряде случаев целесообразно пользоваться методом обучения «по частям», для чего целостный прием (упражнение) делится на составляющие его элементы или части, которые разучиваются отдельно и после усвоения постепенно слагаются в целое.

Применение метода «по частям» (по Л.П. Матвееву, 1991) метод расчлененно-конструктивного упражнения) при разучивании сложного приема облегчает решение занимающимися стоящей двигательной задачи (как со стороны двигательной, так и психической подготовленности); позволяет избежать появления (а в ряде случаев и закрепления) возникающих в процессе начального разучивания ошибочных действий; позволяет экономить затраты физических и психических сил (Т.Ю. Круцевич, Г.Г. Смолиус, 2003). В то же время расчленение целостного действия на составляющие части может сопровождаться нарушениями его кинематической, ритмической и динамической структур. Чтобы избежать таких явлений, необходимо тщательно подходить к процедуре анализа и выделения ключевых звеньев техники.

Обучение приему – конструктивный процесс, всегда предполагающий поиск наилучшего способа решения двигательных задач. Практически неизбежный атрибут такой работы – преодоление затруднений, проблемных ситуаций и, как следствие, ошибок исполнения.

Одним из методических приемов, позволяющих избежать грубых ошибок при первых попытках выполнения упражнения, является *метод*

направленного «прочувствования». В этом случае после создания представления об изучаемом упражнении (или даже первых попыток практического выполнения) выполняется фиксация положений, обеспечивающих правильное представление о том, какое расположение должны занимать звенья тела в наиболее важные моменты двигательного акта, и приемы принудительного ограничения движений (механическое ограничение амплитуд и направлений движений).

Поскольку на этапе начального разучивания техника двигательного действия осваивается в общих чертах, анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными.

После выполнения заданного количества повторений (серий, подходов), тренер должен убедиться, что занимающиеся получили первичный двигательный опыт, добились относительно устойчивых форм прогрессирования и не допускают грубых ошибок, искажающих структуру приема. В принципе сам «переход» от состояния «невладения» приемом к двигательному умению представляет собой процесс нарастания вероятности удачного выполнения приема в нескольких повторяющихся попытках. Поэтому в условиях группового обучения задание считается выполненным, если устойчивые формы прогрессирования наблюдаются у большинства занимающихся.

Юные спортсмены на этом этапе, как известно, должны получить общее представление и «прочувствовать» двигательную основу изучаемого приема. Учитывая, что их возможности анализировать собственные двигательные ощущения пока еще ограничены, основными источниками информации первоначально являются информация, поступающая от тренера, и собственный зрительный контроль обучаемого [1].

По мнению большинства специалистов, число повторений нового упражнения определяется возможностью обучаемого улучшать показатели при каждой попытке. В то же время повторное выполнение движений с ошибками (на фоне общего ухудшения его качества) является сигналом к перерыву для отдыха. Однако данную рекомендацию не следует принимать как общее правило. Например, относительно кратковременные упражнения, не требующие значительных энергетических затрат, могут повторяться многократно. Без непрерывного повторения невозможно обойтись в большинстве упражнений имеющих циклический характер (в этом случае ошибки исправляют по ходу движений или во время кратковременных остановок).

Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания (в том числе и психологической). Чем сложнее и труднее задание, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточного высокого уровня функциональной активности организма.

Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. В случае рецидива ошибок, ухудшения динамики движений (например, на фоне прогрессирующего утомления) разучивание прекращается.

Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому двигательному действию, первоначально должны быть минимальными.

Процесс овладения техникой приемов таэквондо на этапе начальной подготовки необходимо осуществлять сопряженно, при непрерывно-постепенном переходе к развитию умений выдерживать адекватный уровень мышечно-двигательной координации в ситуациях различной сложности. На базовую техническую подготовку в таэквондо рекомендуется выделять не менее двух лет. Соревнования в режиме противоборства должны в этот период проводиться по упрощенным правилам (ограничения по зонам контакта, по силе контакта, по времени раундов), при этом результат в данных поединках не должен являться выраженной самоцелью.

Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности, учитывая естественную динамику формирования необходимых умений и навыков.

Первыми разучиваются прямые удары в туловище. Техника ударов ближней и дальней рукой, а также базовые приемы защиты формируются параллельно.

Типовые удары ногами необходимо осваивать в определенной последовательности. Первыми разучиваются прямые удары дальней, а затем и ближней ногой в средний сектор (туловище) как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе ударов – круговым внутрь в средний (туловище) сектор. Техника ударов ближней и дальней ногой формируется параллельно, в равной степени, как и соответствующих приемов защиты, круг которых на данном этапе ограничен подставками (ладонью или предплечьем) и защитами за счет движений туловищем и ногами (шаги и скачки с целью увеличения дистанции или ухода с линии атаки).

При обучении комбинациям необходимо иметь в виду, что в период незакрепленного двигательного навыка количество ударов в разучиваемой серии следует лимитировать двумя, максимум тремя (на втором году обучения). Основная цель при этом – создать представление о непрерывности выполняемых серий и технически правильном их исполнении. Реализация двух- и трехударных серий с соблюдением главных боевых черт является задачей более поздних этапов спортивной тренировки.



Контрольные вопросы

1. Опишите типовую технику выполнения прямых ударов руками.
2. Опишите типовую технику выполнения прямых ударов ногами.
3. Опишите типовую технику выполнения круговых ударов ногами.
4. Приведите отличительные биомеханические особенности выполнения «прямых» и «круговых» ударов.
5. Опишите типовую технику выполнения ударов ногами с разворотом.

6. Раскройте содержание основных задач обучения техническим приемам начинающих спортсменов.
7. Дайте общие рекомендации по методике обучения одиночным ударам ногами.
8. Дайте общие рекомендации по методике обучения комбинационным ударам.

1. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. *Боген, М. М.* Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. *Зенченко, И. С.* Моделирование технико-тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. С. Зенченко; МГАФК – М., 2007. – 26 с.
4. *Калашников, Ю. Б.* Конфликтное взаимодействие таэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. Б. Калашников; РГАФК. – М., 1998. – 21 с.
5. *Лях, В. И.* Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
6. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
7. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. *Парк, Й. Х.* Таэквондо: техника и тактика / Й. Х. Парк, Т. Сибурн; пер. с англ. В. Ю. Цветкова. – М.: Астрель, 2004. – 188 с.
9. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.



2.3. Основы тактической подготовки в таэквондо на этапе начальной подготовки

Приоритетной задачей подготовки на этом этапе является обучение юных спортсменов основам техники таэквондо. Задания, направленные на решение задач тактической подготовки, применяются в ограниченном объеме и носят вспомогательный характер [6]. Дело в том, что юные спортсмены в силу возрастных особенностей, еще в полной мере не понимают абстракцию и условность, характерную для тактических заданий (для них основным источником информации о выполняемом движении является мнение педагога и собственный зрительный контроль, что не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат в экспромтных тактических заданиях). Следует считаться и с неравномерностью возрастного развития детей (разница паспортного и биологического возраста может составлять 2–3 года), что при недостаточной технической подготовленности может стать причиной повышенного травматизма.

Тем не менее, в тренировочном процессе юных спортсменов одновременно с изучением техники приемов должны быть предусмотрены и задания, направленные на ознакомление с основными тактическими способами их применения в соревновательном поединке.

Эти задачи решаются в процессе выполнения обусловленных учебных заданий с партнером (условным противником). В такого рода заданиях закладывается основа тактического мышления и формируется правильное представление о моменте начала атаки, дистанции ведения боя, открытых зонах атаки и др. Задания должны быть разнообразными и по мере усвоения их необходимо усложнять как за счет введения новых приемов и действий (но не ранее, чем они будут освоены на уровне относительно устойчивого навыка). Ряд упражнений и заданий могут выполняться в игровой форме (например, игры-поединки типа «пятнашки», «выталкивания» и др.), так как длительная отработка приемов вне реальной ситуации вызывает монотонию и может стать причиной прекращения занятий [1].

Таким образом, формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется сопряженно с процессом изучения базовой техники таэквондо.

Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой

метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает занимающихся к творческому отношению к занятиям.

Изучая базовую технику таэквондо, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении кругового удара ногой в средний уровень необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах поединка, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.

При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у занимающихся дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинематические ощущения [5].

При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные для единоборцев тактические качества, как чувство момента для начала своих действий, быстрота и точность двигательных реакций, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий. Задания должны быть разнообразными, по мере усвоения их необходимо усложнять.

Необусловленные задания (в которых партнер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них [2]. Практика показывает, что дозированно эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки.

Во всех технико-тактических упражнениях юный спортсмен не только обязан выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Планируя участие юных спортсменов в первых соревнованиях, тренер должен ставить перед учеником посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий.

Выступая на первых соревнованиях, юные спортсмены, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т. д. Поэтому тренер должен нацеливать учеников преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе боя. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое

положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т. д. Подобный подход формирует у юного спортсмена способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать боевые ситуации, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

Важным является также разбор и анализ тактической деятельности в условиях соревнований. Ученики должны рассказывать тренеру о своих психических ощущениях во время подготовки к бою и в его процессе, о том, какие трудности помешали им выполнить задание или отдельные запрограммированные действия и т. д. Учитывая психическую ранимость детей, необходимо проводить подобный разбор соревновательных поединков в доверительной форме, без чрезмерной критики и упреков.



Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание основных задач обучения тактике начинающих спортсменов.
2. Какие средства и методы целесообразно применять в тактической подготовке начинающих спортсменов?
3. Дайте обоснование – когда можно на этапе начальной подготовки включать в тренировочный процесс необусловленные учебные задания?
4. Дайте общие рекомендации по методике тактической подготовки на этапе начальной подготовки.

1. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 27–46.

3. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

4. *Парк, Й. Х.* Таэквондо: техника и тактика / Й. Х. Парк, Т. Сибурн; пер. с англ. В. Ю. Цветкова. – М.: Астрель, АСТ, 2004. – 188 с.

5. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

6. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

ГЛАВА 3

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ



3.1. Взаимосвязь технической и тактической подготовки в контактных видах единоборств

Технико-тактическая подготовка (ТТП) в контактных единоборствах, безусловно, играет ведущую роль в достижении спортсменами высоких результатов, поэтому ее исследованию посвящено большое количество работ [5, 6, 13, 14]. Многие авторы отмечают, что эффективность построения ТТП единоборцев в большей мере, чем в других видах спорта, обусловлена спецификой соревновательной деятельности [13, 14]. Поэтому, ввиду того, что условия поединков характеризуются наличием дефицита времени и пространства, альтернативной неопределенностью действий соперника и т. п., даже высокое владение спортсменом техникой приемов без своевременного и адекватного их применения в меняющихся тактических ситуациях может не принести желаемого результата [2]. В связи с этим многие специалисты [6, 13] используют такое понятие, как технико-тактическое действие, свидетельствующее о наличии двух взаимосвязанных компонентов в системе подготовки в контактных единоборствах.

Условное разделение понятий технической и тактической подготовки приводит к множеству проблем и несоответствий при объяснении их основных положений, а следовательно, и при их исследовании, и при применении на практике. Так, например, авторы [3, 9] выделяют понятия «технических приемов», связанных с движениями спортсменов вне соревновательной ситуации, и действия – движения, которые подчиняются решению конкретных тактических задач, следовательно, техническое действие уже несет в себе тактический компонент. В свою очередь, специалисты указывают, что сред-

ствами тактики являются технические приемы [9]. По мнению А.В. Родионова [10], главными фазами тактического действия являются: восприятие и анализ соревновательной ситуации; мыслительное решение специальной тактической задачи; двигательное решение тактической задачи.

Это говорит о том, что, если речь не идет только о биомеханических параметрах или классификации техники вида спорта, более рационально использовать термин «техничко-тактическое действие». Технический прием, выполненный без тактической подготовки, является результирующей частью, и только в сочетании с ней он становится полноценным действием [8]. Действие же – это не «механическое объединение отдельных операций, а их вариативно-устойчивое единство в связи с неизменностью цели и изменчивостью условий протекания поединка» [15]. В каждом ТТД единоборца техника сливается с тактикой, поскольку именно в них заранее выработанные автоматизмы отдельных операций в связи с особенностями соперника обретают осмысленность и тактическую окрашенность [8].

Необходимо отметить и значительное сходство задач технической и тактической подготовки. И хотя повышение технического мастерства связано с овладением двигательными умениями и навыками, согласно основным положениям теории обучения и управления движениями [1, 4], важнейшими механизмами их формирования являются образ потребного будущего [4] или акцептор результата действий [1], или современный термин – «нервная модель стимула» [11], совершенство которых в значительной мере зависят от степени усвоения спортсменом тактических знаний и сформированности мышления. Н.А. Бернштейн утверждал, что понимание образования двигательного навыка как повторения условных связей принесло вред из-за того, что оно оправдывало пассивное разучивание, в котором основной акцент делался на количестве повторений. Конечно, значение многократного исполнения физических упражнений отрицать нельзя, но это вовсе не значит, что обучение должно происходить без участия сознания. Ведь к улучшению выполнения двигательного действия приводит не бессмысленное его повторение, а анализ спортсменом совершаемых движений с коррекцией их программы. По этому поводу специалисты [4, 5] также писали, что при изучении спортивного действия важно, чтобы все движения, все связи между ними были усвоены сознательно.

Таким образом, отдельное изучение техники и тактики, безусловно, необходимо в рамках общей теории спорта для более детального рассмотрения их параметров специалистами. Однако, учитывая, что на современном этапе развития науки большинство исследований проводится на основе системно-структурного подхода, то даже условное разделение данных понятий приводит к потере их значимых свойств как единой системы. В этом направлении многие авторы рассматривают ТТП в органическом единстве [7, 8].

Изучение специальной литературы показало наличие нескольких подходов к пониманию сущности технико-тактического мастерства в единоборствах. Так, традиционно изучение соревновательной деятельности в спортивных единоборствах основывалось на теории индивидуальной деятельности. Основные оцениваемые компоненты – это отдельные операции, действия, их совокупность и поведенческие комплексы [14]. То есть анализ поведения спортсменов проводился с позиции одного участника поединка без учета того, что единоборцы образуют целостную систему, которая развивается и функционирует по присущим ей законам. В этой системе каждый спортсмен выступает всего лишь как подсистема, т. е., анализ поведения одного единоборца, вне взаимодействия с противником не дает полной информации о развитии всей системы. Таким образом, данный подход можно применять преимущественно для изучения только технического содержания поединков в контактных единоборствах.

На понимание механизмов тактического мышления направлен так называемый, информационный подход. Его особенность заключается в том, что основной логический акцент делается на адекватности отображения спортсменом вариативной конфликтной ситуации, оценок собственных возможностей и возможностей противника. То есть деятельность каждого спортсмена в ходе единоборства определяется субъективным отражением в его сознании модели поведения противника в каждый конкретный фрагмент развертывающейся конфликтной ситуации [5]. Таким образом, в основе данного подхода лежит изучение особенностей рефлексивного управления спортсменом деятельностью противника [7].

Однако, несмотря на определенную привлекательность этого направления, с его помощью невозможно охватить большой контингент испытуемых, так как нужна информация об особенностях рефлексии каждого участника соревнований.

Концепция конфликтной деятельности позволяет отойти от односторонности вышеназванных подходов. Рассмотрение поведения единоборцев в рамках этой концепции дает возможность теоретически обосновать анализ соревновательной деятельности и выделять механизмы достижения успеха при выполнении спортсменами технических действий, а также осуществлять моделирование взаимодействий спортсменов для совершенствования методики ТТП высококвалифицированных единоборцев [6].

Изначально положения об управлении поведением противника в конфликтном взаимодействии спортсменов нашли свое отражение в исследованиях специалистов в области фехтования [7] и борьбы [6] и получили дальнейшее развитие на современном этапе практически во всех видах контактных единоборств.

Основными категориями данной концепции являются понятия конфликта, субъект-субъектных и субъект-объектных отношений, взаимодей-

ствия и противодействия [6]. Авторы [6, 13] указывают, что спортивный поединок в единоборствах осуществляется посредством последовательного разрешения спортсменами ситуаций конфликтного взаимодействия. При рассмотрении конфликтной ситуации как системы, в ней выделяются основные элементы и связи между ними. Различные типы взаимодействия противников в поединке определяются соотношением между воздействием одного единоборца и ответными действиями другого.

«Взаимодействие в спортивных единоборствах носит временный характер и становится конфликтным, характеризуясь переходом от взаимодействий с противником к проведению против него воздействий или противодействий. Противодействие направлено на постоянное разрушение воздействий противника и не допускает перехода к временному взаимодействию» [6]. Авторы отмечают, что тактическое взаимодействие с противником осуществляется посредством действий, направленных на уменьшение его соревновательного (субъектного) потенциала до уровня, позволяющего проводить конкретные технические действия (осуществлять предметное преобразование), которые позволяют получить промежуточный и окончательный результаты.

Следует отметить, что приверженцы концепции конфликтной деятельности критически относятся к традиционному пониманию ТТД, состоящего из оценки ситуации, принятия решения и реализации действия. Они предлагают использовать термин «тактико-техническое действие», который подразумевает включение тактического компонента внутри технического действия. То есть, исходя из конфликтного понимания поединка, спортсмен должен вначале тактическими действиями воздействовать на противника для перевода его в положение объекта, а уже потом выполнять технические действия. Учитывая основные положения данной концепции, можно сделать вывод, что основой ТТД должно являться освоение не ТТД, а технико-тактических структур (контактных взаимодействий), которые образуются в результате сочетания соревновательных действий обоих спортсменов – различных атак, контратак, защит, вызовов, провоцирований, угроз, ложных атак, подготавливающих и результирующих технических действий [6, 7, 13].



Контрольные вопросы

1. Чем отличаются технический прием и технико-тактическое действие?
2. Охарактеризуйте теорию индивидуальной деятельности в контактных видах единоборств.
3. В чем суть рефлексивного управления соперником?
4. Охарактеризуйте основные позиции теории конфликтной деятельности в контактных видах единоборств.
5. Что такое технико-тактические структуры?

1. *Анохин, П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
2. *Аркадьев, В. А.* Тактика в фехтовании / В. А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 31–75.
3. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
4. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.
5. *Бойченко, С. Д.* Методика тактической подготовки фехтовальщика / С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 176 с.
6. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений доп. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с, ил.
7. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 27–46.
8. *Пилюян, Р. А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилюян. – Малаховка, 1999. – С. 16–35.
9. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. *Родионов, А. В.* Спортсмен прогнозирует решение / А. В. Родионов. – М.: ФиС, 1971. – 72 с.
11. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 33–53.
12. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 139–158.
13. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 165–186.
14. *Тазквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая.* – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
15. *Шарипов, А. Ф.* Доминирующие компоненты различных манер ведения поединка в тхэквондо / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков, В. А. Иванов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах; под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 91–102.
16. *Шахмурадов, Ю. А.* Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе / Ю. А. Шахмурадов, Б. А. Подливаев // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997–2000 гг.: материалы Всерос. научн.-практ. конф. – М., 1997. – С. 429–435.
17. *Шишов, В. А.* Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – Л. 18–27.
18. *Шишов, В. А.* Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – Л. 59–78.



3.2. Общие подходы к построению технико-тактической подготовки в контактных видах единоборств на этапах предварительной базовой и специализированной подготовки

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки в таэквондо. Одна из основных задач, которая должна быть решена к его окончанию – углубленное овладение всем объемом технического арсенала спортивного раздела таэквондо (это объясняется в первую очередь благоприятным возрастным периодом занимающихся: завершается формирование всех основных функциональных систем организма) [7].

Процесс обучения на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформацией его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приема или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений может изменяться не во всех фазах приема. Ряд движений (или фаз приема), выполняемых правильно, остается без значительных изменений и постепенно автоматизируется. По мере отработки приема число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий [1].

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

На этапе специализированной базовой подготовки отработка техники приемов приобретает индивидуализированный характер, что требует учета особенностей занимающихся.

Планы-графики распределения учебно-тренировочных упражнений и заданий в годичном цикле тренер должен разрабатывать самостоятельно, с учетом уровня физической и технико-тактической подготовленности занимающихся, а также особенностей календаря соревнований. В зависимости

от задач, поставленных в конкретном учебно-тренировочном занятии, тренер может объединять приемы из различных классификационных групп. Упражнениям в парах должна предшествовать работа по освоению приемов в специальных имитационных упражнениях.

На первом году обучения в учебно-тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны быть добавлены по две-три атакующие и контратакующие комбинации. На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10–12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6–8 – в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Особое внимание на этом этапе следует уделить формированию умений разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Тактическая подготовка на данном этапе планируется в соответствии с изучаемым техническим арсеналом, а ее содержание должно быть направлено на ознакомление с «базовой школой» тактики. Методические подходы, направленные на овладение юными спортсменами-единоборцами основами тактического мастерства, достаточно разнообразны [1].

Самым распространенным является подход, основанный на приоритете освоения тактических навыков атаки, так как именно результативность атакующих действий является определяющей в соревновательном поединке. На практике, после ознакомления и освоения приемов на уровне умения (первичного навыка) тренер, наблюдая за тренировочными и соревновательными поединками своего ученика (это период может длиться 1–2 года), отмечает наиболее результативные атакующие приемы и действия. В дальнейшем в тренировочном процессе этим приемам начинает постепенно (со стороны ученика порой неосознанно) уделяться больше внимания, в результате чего формируется «коронная техника», которая (нередко ошибочно) углубленно совершенствуется на последующих этапах подготовки. Стихийность подобного методического подхода является неоправданной и является одной из причин тактического однообразия спортсмена в дальнейшем.

Тренер должен понимать, что, решая только первую задачу технико-тактической подготовки (обучение спортсмена приемам), он перестает быть

ведущим участником процесса становления спортивно-технического мастерства и становится ведомым. Дело в том, что непосредственное обучение базовым приемам (ударам, броскам и т. п.) не является задачей большой педагогической сложности, поскольку существует много методов доведения этих приемов до автоматизма. В то же время их соревновательное применение является задачей намного более сложной как для ученика (он должен уметь самостоятельно готовить необходимые условия для результативного выполнения приема), так и для тренера, который обязан обучить его целостному технико-тактическому действию (оно, как известно, состоит из двух компонентов: подготовительного и результирующего).

Именно в этом и заключается одна из главных проблем. Дело в том, что большинство так называемых тактических (предатаковых) подготовок основаны на вызове или провоцировании ответных действий соперника, что требует от партнера в тренировочном процессе умения подыгрывать (моделировать ситуацию). Начинаящие единоборцы в полной мере к этому не готовы, поэтому приходится обучать их не целостным атакующим действиям, а раздельно тактическим подготовкам и приемам, их завершающим, отдельно. Несмотря на то, что зачастую процесс освоения приемов атаки все же дополняется определенным «тактическим сопровождением», тем не менее соединять их в целостные действия в условиях тренировочных и соревновательных поединков спортсмену приходится самому. При освоении ударных атакующих приемов эта проблема частично решается за счет продуманно организованной работы на «лапах» (тренер (или партнер), моделируя действия соперника, соединяет тактическую (предатаковую) подготовку с завершающим ударом).

Тем не менее указанный подход на этапе предварительной базовой подготовки имеет массу достоинств, начиная с прогрессивной опоры на атаку и заканчивая возможностью естественного выявления «коронных» приемов. Вместе с тем следует понимать, что подобный подход во многом основан на способности спортсмена к самосовершенствованию и может принести успех только наиболее одаренным юным спортсменам.

Другой достаточно распространенный подход основан на последовательном освоении совокупности отдельных элементов и операций, составляющих основу всех базовых комбинаций и связок. Заложенная в основу этого подхода концепция предполагает, что освоение необходимого набора технико-тактических построений и их всевозможных сочетаний, позволит единоборцу успешно действовать в любых ситуациях, складывающихся в процессе соревновательного поединка.

Однако, несмотря на определенную логичность и внешнюю системность, этот подход вряд ли может быть сколь либо широко приемлем в единоборствах. Основываясь на данных, полученных при исследованиях психофизиологии двигательной деятельности (Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин и др.), можно предположить, что сложная двигательная деятельность не может

быть выстроена из отдельных (даже хорошо освоенных) навыков, так как они не будут в полной мере отражать особенности целостного (или комплексного) двигательного действия. В связи с этим освоение способа решения тактической задачи это не только обретение навыка работы «на стыке» ранее разделенных фрагментов двигательных действий, что само по себе также важно, но и восстановление системных свойств целостного приема или их комбинационного построения.

Другое мнение основывается на том, что обучение тактике так или иначе связано с возникновением и преодолением определенных проблемных задач (в педагогике это направление носит название «проблемное обучение»), теория и методика которого преимущественно разработана в отношении к вербализированному материалу.

В этом смысле любое обучение двигательным действиям тоже проблемно, всегда носит более или менее поисковый, конструктивный характер. Однако не следует путать саму идею (в описываемом смысле термин «проблемная ситуация» применительно к практическому моторному обучению достаточно правомерен) и попытки прямолинейного переноса всей идеологии и методики проблемного обучения в сферу обучения тактике (совокупность факторов, влияющих на результативность тактики, неизмеримо шире и сложнее).

В реальной мыслительной деятельности выделяют два компонента мышления – неосознаваемое моделирование мозгом условий конфликта и сознательное решение, которые взаимодополняют друг друга и образуют единую систему оперативного интеллекта (Ю.И. Александров, 2008). Поэтому, с одной стороны, рекомендуется многократно отрабатывать стандартные ситуации с однозначным вариантом решения тактической задачи (этим создаются предпосылки для доведения базовых технико-тактических навыков до автоматизма), а с другой стороны, необходимо предъявлять спортсменам оперативные задачи, при которых один из участников противоборства в определенные моменты ставится в ситуацию, требующую нестандартного принятия решения в дефиците времени.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что в настоящее время в практике единоборств нет методического единообразия в тактической подготовке спортсменов. В реальной работе описываемые подходы представлены в многочисленных модификациях, часто не имеют четко выраженных границ, а главное – используются в сочетании друг с другом.

В то же время следует обратить внимание специалистов (особенно начинающих тренеров), что уже на начальных этапах становления спортивного мастерства технико-тактическая подготовка юного спортсмена-единоборца должна представлять собой не односторонний (локальный), а педагогически направленный процесс, подчиненный общим закономерностям интегративной подготовки. В связи с этим при формулировании учебных за-

дач (не следует при этом путать учебные и тактические задачи) и планировании подготовки следует учитывать все многообразие направлений и положений спортивной тактики избранного вида единоборств.

Структура тактико-технических манер ведения поединка должна стать предметом ознакомления и последовательного освоения ряда манер, выделенных тренером на данный тренировочный период (как указывалось выше, они осваиваются в специально-подготовительных упражнениях, обусловленных и необусловленных заданиях с партнером). Однако на данном этапе подготовки не следует добиваться сколь либо устойчивого автоматизма при их освоении, так как формирование индивидуального стиля ведения боя (индивидуальной тактики) представляет собой достаточно длительный процесс.

Напомним, в соответствии с терминологией, принятой в настоящем пособии, *манера* отражает характерные способы ведения боя на основе *доктрины* (системы взглядов и положений, устанавливающих направление применения приемов и действий для достижения успеха в противоборстве с соперником). *Индивидуальный стиль* ведения боя предопределяется выбором индивидуального для спортсмена тактико-технического арсенала (с учетом его морфологических и психофизических особенностей). Индивидуальный стиль может быть представлен различными комбинациями тактических манер ведения боя.

Как указывалось выше, на этапе предварительной базовой подготовки у юных спортсменов необходимо сформировать основные навыки тактической реализации освоенной атакующей и защитной техники приемов и действий. Из всего многообразия тактических манер следует сосредоточить основное внимание на освоении атакующих и соответствующих им защитных действий (таблица 3.1). Манеры, основанные на силовом и темповом доминировании, на этом этапе не изучаются, так как такого рода задания могут стать причиной повышенного травматизма (в случае стремления к силовой манере) или станут помехой при формировании базовых тактико-технических структур (серийная работа и высокий темп движений на этом уровне приводят к непредсказуемому сумбуру во взаимодействии с партнером).

Защитно-контратакующая манера изучается сначала только в обусловленных заданиях. После овладения приемами защиты на уровне навыка, в тренировочный процесс включаются задания с высоким уровнем сенсомоторной нагрузки (например, в группах УТГ-1 большая часть заданий выполняется на дальней дистанции, а в группах УТГ-2 уже на средней, что приводит к уменьшению времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования).

Таблица 3.1. – Тактико-технические манеры, рекомендуемые для освоения на этапе предварительной базовой подготовки

Действия атакующего		Действия атакуемого (обороняющегося)
Ударное нападение	– скоростное доминирование	– останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
	– игровое доминирование	– останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
Маневренно-ударное нападение	– позиционное теснение и преследование	– защита маневрированием; – ответная атака

Совершенствование в тактике на этапе специализированной базовой подготовки (УТГ-3 и св. 3) должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных типологических особенностей спортсменов, ведь именно этот этап является определяющим в формировании индивидуального стиля ведения боя (индивидуальной тактики).

Изучение тактических манер, начатое на этапе предварительной базовой подготовки, должно быть продолжено как в направлении совершенствования освоенных тактико-технических построений, так и расширения их диапазона (таблица 3.2).

Таблица 3.2. – Тактико-технические манеры, рекомендуемые для освоения и совершенствования на этапе специализированной базовой подготовки

Действия атакующего		Действия атакуемого (обороняющегося)
Ударное нападение	– скоростное доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
	– темповое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
	– игровое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
Маневренно-ударное нападение	– позиционное теснение и преследование	– защита маневрированием; – позиционно-выжидательная защита; – ответная атака
Комбинированное нападение	– скоростное доминирование; – игровое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака

Окончание таблицы 3.2

Действия атакующего		Действия атакуемого (обороняющегося)
Провокационно-контратакующее нападение	<ul style="list-style-type: none"> – скоростное доминирование; – игровое доминирование 	<ul style="list-style-type: none"> – упреждающая защита; – останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака

Приоритетными по-прежнему остаются манеры, основанные на скоростном и игровом доминировании, однако по мере совершенствования навыков владения приемами необходимо включать в тренировочные занятия задания, содержащие элементы темпового доминирования (например, за счет серийных ударов).

Защитно-контратакующая манера в начале годового цикла подготовки совершенствуется преимущественно в обусловленных заданиях, однако по сравнению с предыдущим этапом подготовки уровень сенсомоторной нагрузки для спортсменов должен быть более высоким (например, если в группах УТГ-1 и 2 большая часть заданий выполнялась на длинной и средней дистанциях, то в группах УТГ-3 и св. 3 уже на средней и ближней, что приводит к уменьшению времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования). Постепенно в тренировочную программу вводятся задания, предполагающие заданную безусловность действий атакующего и широкий выбор ответных действий контратакующего. Такого рода задания могут дополняться отработкой элементов упреждающей защиты. В большем, нежели ранее, объеме в процесс тактической подготовки включаются задания, направленные на освоение и совершенствование провокационно-контратакующей манеры ведения боя.

На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для решения этих задач выполняются задания, моделирующие характерные для соревновательного поединка ситуации. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняются (например, за счет подбора партнеров с различными физическими данными и манерой ведения боя).

Во всех предлагаемых упражнениях боец обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальные выводы из своих наблюдений, а затем применять разумные и правильные контрдействия. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости, развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества спортсменов.



Контрольные вопросы

1. Проанализируйте содержание и охарактеризуйте принципы распределения учебного материала (техники приемов и действий) на этапе предварительной базовой подготовки.
2. Приведите примеры тренировочных заданий, направленных на формирование различных технико-тактических манер на этапе предварительной базовой подготовки.
3. Проанализируйте содержание и охарактеризуйте принципы распределения учебного материала (техники приемов и действий) на этапе специализированной базовой подготовки.
4. Приведите примеры тренировочных заданий, направленных на формирование различных технико-тактических манер на этапе специализированной базовой подготовки.

1. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. *Бойченко, С. Д.* Методика тактической подготовки фехтовальщика / С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 176 с.

3. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.: ил.

4. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 27–46.

5. *Пилоян, Р. А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилоян. – Малаховка, 1999. – С. 16–35.

6. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

7. *Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая.* – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

8. *Шарипов, А. Ф.* Доминирующие компоненты различных манер ведения поединка в тхэквондо / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков, В. А. Иванов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах; под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 91–102.

9. *Шахмурадов, Ю. А.* Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе / Ю. А. Шахмурадов, Б. А. Подливаев // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997–2000 гг.: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 1997. – С. 429–435.

10. *Шишов, В. А.* Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – Л. 18–27.

11. *Шишов, В. А.* Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – Л. 59–78.



3.3. Методика технико-тактической подготовки в таэквондо, основанная на взаимосвязи умений и навыков с координационными способностями спортсменов

Соревновательный поединок в спортивно-боевых единоборствах характеризуется тем, что двигательная деятельность в нем проходит преимущественно в вероятностных конфликтных условиях. Единоборцы должны быстро оценивать складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями. Поэтому многие специалисты указывают на большую значимость высокого уровня развития координационных способностей для эффективного решения технико-тактических задач, стоящих перед спортсменами. Так, например, В.И. Лях и Е. Садовски [6, 13] утверждают, что в «процессе обучения и особенно совершенствования атакующих и защитных действий в единоборствах целесообразно предусматривать задания, в одних из которых акцентируется внимание занимающегося на правильном выполнении требуемых двигательных действий, а в других – на развитии соответствующих специфических координационных способностей» (например, способностей к быстрому реагированию в сложных условиях, согласованию движений, быстрому переходу от атаки к защите, и наоборот, изменению ритма совершаемых движений и др.). А.А. Гужаловский [8] также указывает на то, что ловкость является предпосылкой изучения и совершенствования движений и двигательных действий.

Н.А. Бернштейн [3] считал, что формирование двигательного действия основано на поиске путей решения конкретной задачи, которая может представлять собой программирование определенного рода деятельности. В соответствии с его концепцией для решения двигательной задачи формируются многоуровневые системы, регулируемые ведущим уровнем. Конкретному функциональному уровню соответствует анатомический субстрат в определенном отделе центральной нервной системы и характерные для этого уровня сенсорные коррекции как основа управления движениями. Каждая двигательная координация имеет в своей основе определенный физиологический механизм, обуславливающий его структурные элементы. «Неравномерность развития психофизиологических функций, обеспечивающих процесс координации движений, послужила причиной выделения специфических или частных координационных способностей, количество которых может быть бесконечным, как бесконечны различные виды предметно-практической и спортивной деятельности человека» [6].

Учитывая мнения ведущих специалистов [6, 10, 13], среди многочисленных специфических координационных способностей наиболее значимыми можно назвать: способность к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений; статокINETическую устойчивость; способность к ритму; способность к быстрому реагированию; способность к ориентированию в пространстве; способность быстро перестраивать двигательную деятельность; способность к произвольному расслаблению мышц; способность к согласованию движений.

В наибольшей степени взаимосвязи данных способностей и ТТМ единоборцев представлены в работах [9, 12, 13, 18, 20], в которых авторы убедительно доказывают существование множества достоверных корреляций между показателями координационной и технико-тактической подготовленности спортсменов. Специалисты связывают это с тем, что формирование и проявление двигательных навыков и координационных способностей основаны на «общих механизмах приема и переработки информации, на накоплении и реализации двигательного опыта, элементах программирования и механизмах коррекции, на общих исполнительных компонентах процесса координации» [13].

То есть, как указывает В.А. Шишов [20], «координационная подготовка – это единство двух процессов: развитие координационных способностей и совершенствование на этой основе технической подготовленности. Это – превращение координационных способностей (возможность) в умения и навыки координировать движения и действия в пространстве и во времени (действительность)».

Результаты корреляционного и факторного анализа показателей технико-тактической и координационной подготовленности таэквондистов [18, 19] подтверждают мнение специалистов о наличии взаимосвязей навыков и координационных способностей спортсменов-единоборцев. Ведущими способностями таэквондистов можно назвать способности к перестроению и согласованию действий, ориентации в пространстве и отмериванию временных отрезков; активность применения подготовительных и защитных действий в поединке; точность ударов; результативность ударов и эффективность защитных действий в условиях альтернативно-временной неопределенности. К фоновым компонентам относятся: способность к скорости простого неспецифического реагирования, способности к статическому и динамическому равновесию, лабильность нервной системы и активность ударов с разворотом.

Теоретической базой методики служат результаты исследований специалистов в сфере координационных способностей [6, 9, 13, 15]; фундаментальные научные представления о закономерностях управления движениями [1, 3]; базисные положения концепции конфликтной деятельности спортсменов в вариативных ситуациях [4, 5]. Цель методики ТТП – увели-

чение активности, точности, эффективности и результативности подготовительных, атакующих, контратакующих и защитных действий таэквондистов в соревновательном поединке за счет применения специальных тренировочных средств различной координационной направленности.

В рамках данной методики применяются традиционные методы ТТП в единоборствах. В качестве общепедагогических используется вся совокупность словесных и наглядных методов. Практические методы по классификации, предлагаемой в общей теории спорта, представлены стандартно-повторным (для стабилизации ТТД) и вариативным (для расширения диапазона вариативности ТТД) методами, выполняемыми в интервальном режиме [7, 10]; согласно рекомендациям, предлагаемым специалистами в спортивно-боевых единоборствах, используются методы тренировки без соперника, с условным соперником, с партнером, с соперником [2, 10]. В процессе тренировочных занятий также используется соревновательный метод, так как именно он позволяет создавать особый эмоциональный и физиологический фон, способствующий максимальному проявлению возможностей спортсмена.

Выбор специальных тренировочных средств ТТП должен быть обусловлен координационной направленностью заданий. Это обстоятельство вызвано, во-первых, наличием взаимосвязи между уровнем технико-тактической подготовленности таэквондистов и развитием у них специфических координационных способностей, что согласуется с литературными данными [13] и подтверждается собственными исследованиями [18, 19]; а во-вторых, необходимостью целенаправленного воздействия на эти способности в пубертатный период, когда, как указывают специалисты, происходит снижение подготовленности и наступает стабилизация спортивных результатов [15]. Обеспечить влияние указанного фактора на эффективность ТТП в таэквондо можно с помощью соблюдения определенных методических приемов, основанных на рекомендациях специалистов по развитию координационных способностей. То есть выбранные упражнения должны обладать достаточной координационной трудностью для эффективного воздействия на способности к ритму, равновесию, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров, согласованию и перестроению действий, ориентации в пространстве и реагированию.

Многие специалисты относят способность к ритму не только к КС, но и к комплексной характеристике спортивной техники. Под ритмом в общей теории спорта понимают «определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при котором акцентированные фазы закономерно чередуются с неакцентированными» [7]. Среди исследований проблем формирования ритмо-темповой структуры ТТД в единоборствах можно выделить работы: В.А. Шишова [20], посвященную подготовке квалифицированных боксеров; В.В. Романенко [12] – формированию базовой техники в таэквондо на этапе начальной подготовки; Ю.Б. Калашникова

[5] – обыгрыванию соперника с помощью навязывания ритма вертикального маневрирования. То есть важно вырабатывать ритм не вообще, а применительно к конкретным действиям определенных видов спорта. Анализ и обобщение литературных источников позволяют выделить основные, направленные на совершенствование данной способности, методические установки и приемы: выработка рациональной последовательности и взаимосвязи элементов движений; применение идеомоторной тренировки; использование ритмолидеров (звуковых, световых) и средств срочной информации для сознательного управления ритмом [7, 12].

На уровень технико-тактической подготовленности в единоборствах огромное влияние оказывает способность к сохранению устойчивости позы. Как отмечает А.М. Пидоря [9], за качество выполнения ТТД отвечает статическое равновесие, а за эффективность – динамическое. Основными средствами развития равновесия можно считать упражнения, выполняемые в условиях, способствующих его нарушению (ограничение опоры, варьирование высоты опоры, исключение зрительного контроля, вестибулярное раздражение). Также важно учитывать принципиальное замечание В.И. Ляха [6] о необходимости развития данной способности в процессе технического обучения и технико-тактического совершенствования и об отсутствии корреляций между статическим и динамическим равновесием.

Высокая значимость способностей к дифференцированию различных параметров движений в ТТП спортсменов-единоборцев подтверждена многими исследованиями [9, 13]. Это связано с тем, что данные способности оказывают влияние на точность действий. В основе методики развития способностей к дифференцированию должны лежать задания, направленные на совершенствование точности отмеривания и воспроизведения либо преимущественно одного какого-то параметра движения (пространственного, временного или силового) либо их сочетания в целостном действии. В большинстве литературных источников специалисты выделяют такие методические приемы как «контрастные» и «сближаемые» задания; ограничение зрительного контроля для повышения требований к проявлению мышечного чувства; широкое варьирование различных характеристик нагрузки [9, 15].

От уровня развития способности к согласованию зависит умение спортсменов-единоборцев одновременно выполнять разнонаправленные движения различными звеньями тела, которые необходимы при выполнении многих технико-тактических действий. Также данная способность важна при выполнении комбинаций из нескольких приемов [13]. Интересно отметить, что в некоторых работах предлагается рассматривать способность к согласованию движений в единстве со способностью к их перестроению, под которым понимают быстроту переключения от одних действий к другим в соответствии меняющимся условиям [6]. На наш взгляд, данное объединение характерно и для таэквондо, так как в соревновательной деятельности спортсменам действительно необходимо одновременно комбинировать множество приемов, и резко

менять манеры ведения поединка одновременно. Однако для целенаправленного воздействия на рассматриваемые специфические координационные способности необходимы избирательные средства. При совершенствовании способности к согласованию действий можно использовать упражнения с движениями звеньев тела в разных направлениях. А для повышения уровня способности к перестроению необходимо применять задания, требующие быстрого, или даже мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку и развивающие перцептивные и сенсомоторные процессы.

Огромное влияние на эффективность ТТП в единоборствах оказывает и уровень развития у спортсменов способности к ориентации в пространстве, так как именно от него зависят все дистанционные взаимодействия с соперником. В основе методики развития этой способности должны лежать задания, выполняемые в усложненных условиях: при дефиците пространства и времени; недостаточности или избытке информации; после вестибулярной нагрузки; с выключением зрительного контроля [6, 10].

Многие специалисты утверждают, что от реагирующих способностей во многом зависит координация движений, так как они являются пусковым механизмом к началу всех координирующих влияний [15]. Данные координационные способности позволяют быстро выполнять действия в ответ на известный или заранее неизвестный сигнал. Учитывая незначительность корреляций между временем простой и сложных реакций, методические приемы, направленные на их совершенствование, должны иметь отличительные особенности [10]. И если в простой двигательной реакции важна быстрота ответа, то в сложной большее значение имеет своевременность и адекватность. Сенсорный и аналитический подходы применяются для сокращения времени в простой двигательной реакции [6]. Однако в единоборствах основное внимание уделяется совершенствованию дифференцировочных, дизъюнктивных и антиципирующих реакций с помощью постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки и ответных действий спортсменов [2].

Единство влияния выявленных факторов на рост технико-тактической подготовленности таэквондистов представлено соотношением вышеуказанных методических приемов, обеспечивающих координационную направленность специально-подготовительных упражнений (СПУ), и частных задач ТТП в таэквондо (таблица 3.3).

Таблица 3.3. – Условия, обеспечивающие координационную направленность СПУ при решении частных задач ТТП

Координационная направленность	Условия, обеспечивающие различную координационную направленность СПУ	Частные задачи ТТП
	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение оптимальных ритмических характеристик действий в облегченных условиях (80–90 % от максимальной скорости; без сопротивления соперника и т. п.) 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение стабильности техники одиночных атакующих действий; – повышение стабильности техники маневрирования на месте (степ); – повышение стабильности техники маневрирования в атакующей манере; – совмещение маневрирования и одиночных атакующих действий
Способность к ритму	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение оптимальных ритмических характеристик действий в усложненных условиях (при сопротивлении соперника; на фоне различной степени утомления; при временной неопределенности начала движения и т. п.) 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение стабильности техники комбинационных атакующих действий; – повышение стабильности техники маневрирования в защитной и контратакующей манере; – повышение стабильности техники защитных и контратакующих действий; – совмещение маневрирования с защитными и контратакующими действиями
Способность к сохранению статического и динамического равновесия	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение действий после различных видов вестибулярной нагрузки (угловое и прямолинейное ускорение); – ограничение площади опоры; – исключение зрительного контроля 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение стабильности техники одиночных атакующих действий после вестибулярной нагрузки; – обеспечение устойчивости при выполнении ударов с разворотом; – обеспечение устойчивости при выполнении ударов после разнонаправленного маневрирования; – повышение стабильности техники комбинационных атакующих и контратакующих действий после вестибулярной нагрузки; – обеспечение устойчивости при выполнении комбинаций ударов после разнонаправленного маневрирования; – обеспечение устойчивости при выполнении ударов в верхний уровень

Продолжение таблицы 3.3

Координационная направленность	Условия, обеспечивающие различную координационную направленность СПУ	Частные задачи ТТП
Способность к дифференцированию временных и пространственно-силовых параметров	<ul style="list-style-type: none"> – чередование выполнения движений с различной скоростью (70–95 % от максимальной); – чередование выполнения движений с различной силой (70–95 % от максимальной); – чередование выполнения движений с различной амплитудой (средний и верхний уровень в зависимости от роста соперника); – чередование выполнения движений в различных направлениях 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение вариативности атакующих и контратакующих действий; – формирование ложных действий для подготовки соревновательных эпизодов; – повышение целевой точности ударов
Способность к согласованию движений	<ul style="list-style-type: none"> – комбинирование вышеуказанных движений в единые действия (сочетание ударов с различной амплитудой в серии и комбинации; сочетание ударов в различных направлениях в серии и комбинации; сочетание ударов с различной силой и скоростью в серии и комбинации) 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение вариативности комбинационных и серийных ударов в атакующих и контратакующих действиях; – повышение целевой точности акцентированных ударов в комбинации или серии; – повышение вариативности ложных действий; – совмещение ложных и атакующих действий; – совмещение маневрирования и ложных действий
Способность к перестроению действий	<ul style="list-style-type: none"> – ограничение времени для определенного количества смены манер ведения поединка; – ограничение исходных позиций для смены манер; – обусловленное применение манер и их смена (по собственной инициативе, по сигналу тренера, в ответ на действия соперника) 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение стабильности техники перехода от атакующих действий к защитным; – повышение стабильности техники перехода от защитных действий к контратакующим; – повышение стабильности техники перехода от контратакующих действий к защитным; – повышение вариативности переходов от атакующих действий к защитным и контратакующим; – повышение вариативности применения угроз и вызовов

Окончание таблицы 3.3

Координационная направленность	Условия, обеспечивающие различную координационную направленность СПУ	Частные задачи ТТП
Способность к ориентации в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> – ограничение площадки; – обусловленное применение ТТД в определенной зоне площадки; – ограничение зрительного контроля; – обусловленный выбор направления ТТД; – выбор направления ТТД после вестибулярной нагрузки; – выполнение ТТД после преодоления препятствий 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение стабильности техники атакующих, контратакующих и защитных действий при различном характере маневрирования (собственном, соперника, обоюдном); – повышение целевой точности атакующих и контратакующих действий при различном характере маневрирования (собственном, соперника, обоюдном); – повышение вариативности маневрирования в атакующих, защитных и контратакующих манерах; – повышение вариативности применения угроз в атакующей манере и вызовов в контратакующей
Способность к реагированию	<ul style="list-style-type: none"> – усложнение условий реагирования на различные сигналы (временная неопределенность; альтернативная неопределенность; пространственная неопределенность; их совмещение) 	<ul style="list-style-type: none"> – повышение стабильности техники защитных действий; – повышение вариативности защитных действий; – повышение адекватности контратакующих действий; – повышение эффективности защитных действий

Для воздействия на комплексное проявление специфических координационных способностей в процессе применения атакующих, контратакующих и защитных приемов необходимо сочетать указанные в таблице 3.3 условия, обеспечивающие высокую координационную сложность заданий. При этом сначала необходимо выполнять задания, направленные на совершенствование простых по структуре контактных взаимодействий, но с включением в них комбинаций сложнокоординационных ударов в голову и с разворотом. Это позволяет объединить способности к равновесию и согласованию движений. В более сложных контактных взаимодействиях следует применять либо одиночные сложнокоординационные удары, либо серии или комбинации простых ударов в сочетании с тактическими установками на варьирование их пространственно-временными и силовыми характеристиками. Затем указанные задания необходимо выполнять в сочетании с маневрированием по площадке, что требует проявления способности к ориентации в пространстве.

Дальнейшее повышение сложности заключается в необходимости смены манер ведения поединка за счет способности к перестроению двигательных действий. Кроме этого, в каждом занятии 10–15 % времени, отводимого на ТПП, необходимо уделять развитию способности к реагированию, с увеличением в каждом недельном микроцикле времени до 30–40 % [16, 17].



Контрольные вопросы

1. Назовите специфические координационные способности и опишите, как они соотносятся с технико-тактическими действиями в таэквондо.
2. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение стабильности навыков и развитие способности к статическому и динамическому равновесию.
3. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение стабильности навыков и развитие способности к согласованию действий.
4. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение стабильности навыков и развитие способности к дифференцированию различных параметров движений.
5. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение стабильности навыков и развитие способности к ориентации в пространстве.
6. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение стабильности навыков и развитие способности к реагированию.
7. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение вариативности навыков и развитие способности к статическому и динамическому равновесию.
8. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение вариативности навыков и развитие способности к согласованию действий.
9. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение вариативности навыков и развитие способности к дифференцированию различных параметров движений.
10. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение вариативности навыков и развитие способности к ориентации в пространстве.
11. Приведите примеры специально-подготовительных упражнений, позволяющих сопряженно воздействовать на повышение вариативности навыков и развитие способности к реагированию.

1. *Анохин, П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
2. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
3. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.
4. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 385 с.
5. *Калашников, Ю. Б.* Конфликтное взаимодействие таэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. Б. Калашников; РГАФК. – М., 1998. – 21 с.
6. *Лях, В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 89–102; 151–168.
7. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 62–87.
8. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. *Пидоря, А. М.* Основы координационной подготовки спортсменов / А. М. Пидоря, М. А. Годик, А. И. Воронов. – Омск: Упринформпечать, 1992. – 73 с.
10. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С.33–53.
12. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С.139–158.
13. *Романенко, В. А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 165–186.
14. *Романенко, В. В.* Совершенствование методики обучения техническим действиям таэквондистов-новичков с использованием звуковых ритмических структур / В. В. Романенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. – № 1. – С. 75–82.
15. *Садовски, Е.* Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2000. – № 2. – С. 5–9.
16. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
17. *Туревский, И. М.* Ловкость, как комплекс психических и моторных способностей (структура, онтогенез, тренировка): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. М. Туревский; МГАФК – М., 1980. – 22 с.
18. *Харькова, В. А.* Использование специальных тренировочных средств различной координационной направленности в технико-тактической подготовке девушек-таэквондисток 13–15 лет / В. А. Харькова // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых; Минск, 16 мая 2013 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 80–83.
19. *Харькова, В. А.* Обоснование эффективности методики технико-тактической подготовки девушек-таэквондисток 13–15 лет / В. А. Харькова // Ученые записки: сб.

рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 114–122.

20. *Харькова, В. А.* Структура взаимосвязей показателей технико-тактической и координационной подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет / В. А. Харьков, В. Е. Васюк // Научные труды НИИ ФКиС Республики Беларусь: сб. науч. тр. / НИИ ФКиС Республики Беларусь; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 305–310.

21. *Харькова, В. А.* Факторная структура технико-тактической и координационной подготовленности девушек-таэквондисток 13-15 лет / В. А. Харьков // Ученые записки: сб. рец. науч. тр.: посвящ. 75-летию университета / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 15. – С. 229–235.

22. *Шишов, В. А.* Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – Л. 18–27.

23. *Шишов, В. А.* Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – Л. 59–78.

ГЛАВА 4

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



4.1. Принцип индивидуализации как основа планирования техничко-тактической подготовки в контактных видах единоборств

Подготовка на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства направлена на поиск путей для дальнейшего повышения уровня технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5–10 %. Основной особенностью тренировочного процесса на этом этапе является повышение результативности за счет качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из опыта подготовки конкретного спортсмена, с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Специфика таэквондо, выражающаяся в оптимальной структуре подготовленности спортсменов, обусловлена соотношением различных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов. Индивидуальные особенности спортсменов существенно влияют на темп формирования долговременной адаптации и объем работы, необходимые для станов-

ления заданного уровня приспособительных реакций. Индивидуальные особенности спортсменов, а также исходный уровень их подготовленности, определяют значительные колебания темпов формирования состояния наивысшей готовности к достижениям.

Таким образом, еще одним из основных направлений этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является максимальная индивидуализация системы подготовки.

Ведущие специалисты по теории и методике спортивной подготовки под индивидуализацией понимают такое построение всего тренировочного процесса и такое использование его средств, методов и форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к занимающимся и создаются условия для наибольшего развития и совершенствования их способностей.

Высокий уровень современного спорта требует более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства. Индивидуальный подход, рассматриваемый в педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания, определяется как деятельность обучающего (тренера), предполагающая «временное изменение ближайших целей относительно сторон содержания, методов и организационных форм тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена для реализации наиболее успешного развития ее типичности и индивидуального своеобразия».

Существует даже мнение, что «при наличии природной одаренности и правильной системе тренировки может быть достигнут очень высокий рост подготовленности в сроки вдвое короче обычных». Другими словами, если в учебно-тренировочном процессе правильно реализовать принцип индивидуального подхода, то сроки подготовки высококвалифицированных спортсменов можно в значительной степени сократить.

Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса на основе глубокого учета индивидуальных различий в физической, технической, тактической, психической подготовленности, морфологических особенностях спортсмена.

Выделяют следующие критерии, отвечающие требованию индивидуализации:

- 1) состояние здоровья позволяет заниматься либо спортом, либо ограниченно физкультурой;
- 2) уровень биологической зрелости определяет сенситивные периоды в развитии физических качеств;
- 3) уровень физического развития характеризуют антропометрические данные: рост, длина конечностей, масса тела и другие физические качества;
- 4) уровень технической подготовленности определяет структурные особенности выполнения основного соревновательного упражнения и др.;
- 5) уровень тактической подготовленности дает возможность строить тактику участия в соревнованиях и др.;
- 6) психическая подготовленность позволяет оценить находчивость, смелость, настойчивость, волю к победе и др.;
- 7) теоретическая подготовленность дает возможность изучить и накопить интеллектуальный потенциал;
- 8) медико-биологические, морфологические, физиологические характеристики позволяют строить тренировку исходя из функциональных возможностей организма спортсмена;
- 9) социальная среда влияет на характер спортсмена.

Изучение данного вопроса позволило установить, что выделяется три основных направления в решении проблемы индивидуализации:

1. Индивидуализация средств тренировки.
2. Проблема индивидуализации спортивной одаренности, которая связана со спортивным отбором и дальнейшей ориентацией в видах спорта.
3. Индивидуализация нагрузки и построение тренировки.

Применительно к высококвалифицированным спортсменам считается наиболее важным учитывать особенности нервной системы, индивидуально-морфологические признаки, уровень и темпы физического развития двигательных качеств, индивидуальные физиологические особенности организма.

С точки зрения комплексного подхода к решению задач индивидуализации предсоревновательной подготовки спортсмена важным представляется выявление определенного индивидуального стиля деятельности. Индивидуальный стиль есть обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов осуществления деятельности, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности.

Применительно к спортивной деятельности это обусловлено следующими факторами:

1. Различным уровнем обученности и тренированности занимающихся.
2. Индивидуально-психологическими и личностными особенностями реагирования на внешние условия, тренировочную нагрузку, общение с тренером, товарищами по команде.

3. Наличием предпочитаемого стиля деятельности.
4. Различием между лицами мужского и женского пола.

Таким образом, на ранних этапах подготовки (этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) индивидуализация тренировочного процесса связывается с классификацией и учетом морфо-функциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития в сенситивные периоды, разработкой критериев для оценки способностей к обучению различным упражнениям и формированию двигательных навыков, исследованием индивидуальных свойств нервной системы и темперамента. На более поздних этапах (этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования) необходима разработка комплексных критериев в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности.



Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте принцип индивидуализации.
2. Что такое индивидуальность?
3. Какие критерии необходимо учитывать при индивидуализации тренировочного процесса?
4. Как в таэквондо может проявляться индивидуальный стиль деятельности?
5. Приведите примеры индивидуального подхода к занимающимся на различных этапах многолетней подготовки.

1. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань 2005. – 384 с.

2. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

3. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее прак. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

5. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2004. – С. 64–73.



4.2. Основная направленность технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-таэквондистов

Совершенствование в технике на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характеризуется индивидуальным планированием и предполагает дальнейшее расширение индивидуальных технико-тактических возможностей спортсмена (эти задачи решаются в процессе стандартизированной технико-тактической подготовки), а также адаптации к конкретным (или наиболее вероятным) противникам («автономная» подготовка). Базовые технические навыки, позволяющие эффективно действовать с соперниками, предпочитающими те или иные тактические манеры ведения боя, на данном уровне спортивного мастерства, как правило, уже освоены, поэтому в тренировочном процессе преимущество отдается коронным приемам и действиям.

Базовые тактические навыки, позволяющие эффективно действовать с соперниками, предпочитающими те или иные тактические манеры ведения боя, на данном уровне спортивного мастерства, как правило, тоже освоены, поэтому в тренировочном процессе преимущество отдается индивидуальным проявлениям. Однако высококлассный боец должен не только иметь представление о разнообразных тактических манерах ведения боя, но и эффективно противодействовать сопернику, использующему различные тактические построения. В связи с этим одновременно с совершенствованием индивидуальных тактических построений (они, равно как и «коронные» приемы, отрабатываются в большем объеме), в программу тренировочных занятий включаются задания для освоения навыков силового доминирования в атаке, а также расширенный перечень способов защиты (таблица 4.1).

Таблица 4.1. – Тактико-технические манеры, рекомендуемые для освоения и совершенствования на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Действия атакующего		Действия атакуемого (обороняющегося)
Ударное нападение	– скоростное доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
	– темповое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – разрушающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака

Окончание таблицы 4.1

Действия атакующего		Действия атакуемого (обороняющегося)
	– игровое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – разрушающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
	– силовое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – разрушающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
Маневренно-ударное нападение	– позиционное теснение и преследование	– защита маневрированием; – позиционно-выжидательная защита; – ответная атака
Комбинированное нападение	– скоростное доминирование; – игровое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – разрушающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака
Провокационно-контратакующее нападение	– скоростное доминирование; – игровое доминирование	– упреждающая защита; – останавливающая защита; – разрушающая защита; – защита маневрированием; – ответная контратака

Технико-тактическую подготовку квалифицированных таэквондистов необходимо интегрировать с совершенствованием сложных двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.

1. Задания, направленные на совершенствование специализированных реакций предвосхищения содержания действий соперника.

1.1. Основная учебная задача: совершенствование навыков защиты передвижением за счет предвосхищения направления маневра противника.

Атакующий спортсмен маневрирует (выполняет челночные передвижения вперед-назад, двигается по кругу и т. п.) и неожиданно наносит атакующие удары или сокращает дистанцию для выполнения захвата и т. п.

Защищающийся спортсмен сохраняет минимально безопасную дистанцию (в отдельных заданиях допустимо дополнительное выполнение приемов защиты) с учетом предполагаемых и реальных действий соперника.

Методические рекомендации:

а) в настоящем задании акцентируется не непосредственное выполнение эффективного приема защиты, а рациональный ответный маневр (перемещение);

б) перед выполнением основного задания «атакующий» демонстрирует основные элементы начальной фазы движений («ключи»), по которым «защищающийся» должен будет прогнозировать состав своих ответных действий;

в) скорость и сложность атакующих действий увеличивается постепенно;

г) при значительном количестве определенных типовых ошибок сложность атакующих действий должна быть снижена.

1.2. Основная учебная задача: совершенствование навыков оценки направления и глубины атаки (отдельных атакующих приемов и действий) соперника в условиях временной и альтернативной неопределенности.

Атакующий спортсмен выполняет одиночные (серийные) удары (рукой, ногой) в нижний, средний или верхний сектор, варьируя при этом их амплитуду и траекторию.

Защищающийся спортсмен определяет характерные признаки различных атакующих приемов и действий противника и выполняет соответствующий прием защиты (разрыв дистанции, уклон, отбив и т. п.).

Методические рекомендации:

а) акцент необходимо делать не на непосредственном выполнении приема защиты, а на адекватности ответных действий;

б) перед выполнением основного задания атакующий демонстрирует определенные элементы, по которым защищающийся должен будет прогнозировать состав ответных действий;

в) скорость атакующих действий увеличивается постепенно, при этом в начале задания обязательным условием является способность защищающегося объективно оценивать параметры движений;

г) следует постепенно усложнять задания путем включения в них новых атакующих приемов и изменения параметров их выполнения;

д) тренер оценивает рациональность выполняемых защитных действий.

1.3. Основная учебная задача: совершенствование способности выбора эффективных приемов защиты от различных по содержанию и характеру атакующих приемов и действий противника на основании их характерных признаков.

Атакующий спортсмен выполняет одиночные (серийные) удары (рукой, ногой) в заданный сектор.

Защищающийся спортсмен определяет характерные признаки различных атакующих приемов и действий противника и выполняет соответствующий прием защиты (разрыв дистанции, уклон, отбив и т. п.). В отличие от предыдущего задания, акцентируется выбор эффективных приемов защиты.

Методические рекомендации:

а) перед выполнением основного задания атакующий демонстрирует основные элементы, по которым защищающийся должен будет прогнозировать состав ответных действий (выбор приемов защиты);

б) скорость атакующих действий увеличивается постепенно, при этом в начале задания обязательным условием является способность защищающегося объективно оценивать параметры движений;

в) следует постепенно усложнять задания путем включения в них новых атакующих приемов и изменения параметров их выполнения.

1.4. Основная учебная задача: совершенствование способности выбора адекватных ответных действий при выполнении противником угроз и ложных атак.

Атакующий спортсмен попеременно (в произвольном порядке) выполняет ложные и реальные атаки (одиночные удары в заданный сектор).

Защищающийся спортсмен по характерным признакам начальной фазы движений определяет реальность угрозы и реагирует на нее соответствующим образом (выполняет защитные или контратакующие приемы).

Методические рекомендации:

а) перед выполнением основного задания атакующий, демонстрирует основные элементы, по которым защищающийся должен будет прогнозировать состав ответных действий (выбор приемов защиты);

б) скорость атакующих действий увеличивается постепенно, при этом в начале задания обязательным условием является способность защищающегося объективно оценивать параметры движений;

в) следует постепенно усложнять задания путем включения в них новых атакующих приемов и изменения параметров их выполнения.

2. Задания для совершенствования специализированных навыков, направленных на определение начала и скорости атакующих приемов и действий (интегральное совершенствование способности к быстрому реагированию и предвосхищению действий соперника).

2.1. Основная учебная задача: совершенствование двигательных реакций на заранее обусловленные атакующие действия, выполняемые в необусловленную цель (скорость атакующих движений задана).

Методические рекомендации:

а) атакующий спортсмен должен стремиться к максимальной скорости выполнения ударов;

б) защищающийся должен реагировать на начальную фазу движения бьющей конечности, пытаясь по характерным признакам предугадать направление удара;

в) количество альтернативных целей, которые может поражать атакующий, допускается постепенно увеличивать до 4–5.

2.2. Основная учебная задача: совершенствование двигательных реакций на безусловленные атакующие действия, выполняемые в обусловленную цель (скорость атакующих движений задана).

То же (см. 2.1), но атакующий спортсмен наносит различные удары ближней или дальней рукой (ногой) в одну и ту же зону.

2.3. Основная учебная задача: совершенствование двигательных реакций на безусловленные атакующие действия, выполняемые с предельной скоростью в безусловленную цель.

То же, но атакующему бойцу разрешены действия, указанные в заданиях 2.1, 2.2.

2.4. Основная учебная задача: совершенствование двигательных реакций в условиях сбивающих воздействий.

Атакующий спортсмен действует по алгоритму заданий 2.1–2.3.

Защищающийся спортсмен выполняет соответствующие приемы защиты (контратакует).

Методические рекомендации:

а) в качестве сбивающих воздействий могут использоваться громкий звук (музыка, фонограмма шума зрителей, другие неожиданные сигналы), световые эффекты (вспышка фотокамеры) и т. п.;

б) для совершенствования сложной двигательной реакции на фоне усталости целесообразно выполнять настоящие задания в конце тренировочного занятия.

3. Задания, направленные на совершенствование способности к дифференцировочному реагированию (интегральное совершенствование способностей к дифференцировочному реагированию и пространственному ориентированию).

3.1. Основная учебная задача: совершенствование навыков дифференцировочного реагирования и пространственного ориентирования в соревновательных ситуациях.

3.1.1. Атакующий выполняет запланированный маневр и ряд ложных атак, но они не приводят к заданному эффекту и он должен оперативно изменить программу своих действий.

Программа действий защищающегося бойца задается тренером.

Методические рекомендации:

а) в заданиях могут моделироваться любые ситуации, характерные для соревновательной деятельности;

б) задания выполняются на ограниченной площадке или на ринге для обеспечения условий, ограничивающих возможность маневрирования.

3.1.2. Атакующий спортсмен начинает запланированную атаку, но противник совершает неожиданный маневр и вынуждает его изменить программу своих действий

Программа действий защищающегося спортсмена задается тренером.

Методические рекомендации:

а) см. 3.1.1 (а);

б) целесообразно системно отрабатывать отдельные боевые эпизоды, но при этом вводить жесткие временные ограничения.

3.2. Основная учебная задача: совершенствование навыков дифференцированного реагирования в соревновательных ситуациях.

3.2.1. Атакующий спортсмен выполняет запланированную комбинацию, но противник, применяя различные варианты защиты или контратакующих действий, принуждает его изменить ее продолжение.

Программа действий защищающегося бойца задается тренером.

Методические рекомендации:

а) см. 3.1.1 (а);

б) при выборе содержания атакующих комбинаций рекомендуется за основу брать технические приемы и действия, отрабатываемые на данном этапе подготовки.

3.2.2. Задания отрабатываются в тренировочных спаррингах.

Методические рекомендации:

а) целесообразно использование укороченных раундов с разноплановыми заданиями;

б) необходимо постепенно расширять возможность необусловленного выполнения приемов и действий (спортсменам даются только общие установки по решению поставленной задачи).

3.3. Основная учебная задача: совершенствование двигательных реакций в условиях сбивающих воздействий.

Спортсмены действуют по алгоритму заданий 3.1–3.2.

Методические рекомендации:

а) в качестве сбивающих воздействий могут использоваться громкий звук (музыка, фонограмма шума зрителей, другие неожиданные сигналы), световые эффекты (вспышка фотокамеры) и т. п.;

б) для совершенствования сложной двигательной реакции на фоне усталости целесообразно выполнять настоящие задания в конце тренировочного занятия.

Совершенствование в тактике на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характеризуется индивидуальным планированием и предполагает дальнейшее расширение индивидуальных технико-тактических возможностей спортсмена (эти задачи решаются в

процессе стандартизированной технико-тактической подготовки), а также адаптации к конкретным (или наиболее вероятным) противникам («автономная» подготовка).



Контрольные вопросы

1. В чем заключаются основные задачи технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-таэквондистов?
2. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование специализированных реакций предвосхищения содержания действий соперника.
3. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на определение начала и скорости атакующих приемов и действий (интегральное совершенствование способности к быстрому реагированию и предвосхищению действий соперника).
4. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование способности к дифференцированному реагированию (интегральное совершенствование способностей к дифференцированному реагированию и пространственному ориентированию).

1. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с, ил.

3. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 27–46.

4. *Пилюян, Р. А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилюян. – Малаховка, 1999. – С. 16–35.

5. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

6. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.

7. *Шарипов, А. Ф.* Доминирующие компоненты различных манер ведения поединка в тхэквондо / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков, В. А. Иванов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах; под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 91–102.



4.3. Методика тактической подготовки в таэквондо, основанная на моделировании соревновательных ситуаций

Подготовка спортсмена высокой квалификации в настоящее время связана с широким использованием различных моделей (модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена; модели тренировочных этапов подготовки и т. п.). Разработка и использование моделей «ведения боя» основывается на моделировании отдельных боевых эпизодов и композиции целостного поединка с вероятным противником (последнее особенно характерно для профессиональных версий единоборств).

При разработке моделей важно единообразно в понимании отдельных эпизодов исследователями, ведущими запись либо обработку записи поединка. Изучение модельных характеристик обусловлено тем, что, опираясь на них, можно планировать общую стратегию подготовки спортсменов, которая включает подбор рациональных средств и методов, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также выбор эффективных внутренировочных факторов, помогающих оптимизировать эти параметры [6].

По мнению С.В. Павлова, «модельные характеристики должны иметь количественное выражение, быть достаточно вариативными, отражать возрастные, половые и квалификационные значения, что дает возможность предусматривать изменения различных компонентов спортивного мастерства». При разработке и практической реализации модельных характеристик крайне важно предусматривать их консервативность (особенно при отборе) и компенсировать (в системе комплексного контроля).

Большой интерес для оптимизации ТТП имеют работы [3], в которых были изучены особенности формирования тактической составляющей поединка. Немногочисленность таких исследований заключается, прежде всего, в том, что особенно сложным является моделирование мыслительных операций, поскольку бывает крайне тяжело установить скрытый период процесса восприятия до начала ответного действия [5].

Значительно больше исследований проводится с целью выявления модельных параметров технической подготовленности спортсменов, в основном направленных на изучение биомеханических особенностей соревновательных действий или на построение их классификаций.

То есть основной смысл идеи разработки модельных характеристик заключается в повышении эффективности управления тренировочным процессом спортсменов на всех возрастных этапах подготовки и квалификационных уровнях. Способы и результаты моделирования прогрессируют по

мере обогащения исходной информационной базы, совершенствования конкретной специализированной методологии и способов моделирования, использования современных компьютерных и иных аппаратурных средств построения, проверки и коррекции моделей.

Кроме использования моделирования для выявления эталонных параметров технико-тактической подготовленности спортсменов данный метод применяют и для имитации их противоборства, что повышает возможность эффективного управления учебно-тренировочным процессом [5]. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемной ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала. Методических приемов имитации противоборства весьма много, поскольку они – основа творчества самих тренеров. Наиболее распространенными из них являются следующие: «формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); игровое противоборство по определенным правилам; функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного поединка» [1].

Для решения такого рода задач используются методы:

- повторения обусловленных действий (приемов) в заданных ситуациях (метод обусловленных заданий);
- сочетания альтернативных действий при специализированности реагирования (этот метод направлен на совершенствование приемов в ситуациях с выбором и переключением);
- моделирования вероятностной последовательности применения приемов и действий (метод направлен на совершенствование накопленных вариантов применения приемов и действий);
- моделирования боевых эпизодов с вероятностным составом действий и последовательностью действий (этот метод способствует расширению технико-тактической оснащенности бойца за счет применения разнообразных средств подготовки при относительно неясных защитных и атакующих намерениях противника).

Реализация указанных методов требует конкретных и несколько отличных от традиционных методических приемов и специфических средств подготовки. В каждом конкретном случае тренер, исходя из поставленных задач на бой (соревнования) и основываясь на достигнутом спортсменом уровне технико-тактического мастерства, подбирает или разрабатывает учебно-тренировочные задания, которые позволят обеспечить заданный результат.

Основу теоретико-методологического подхода, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства в таэквондо, составляют специальные методы, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена в единоборствах [4, 6].

Метод тренировки без противника применялся для совершенствования основных технико-тактических действий, обучения активному и сознательному их анализу. Как правило, с этой целью применялись имитационные упражнения и различные их сочетания.

Метод тренировки с условным противником предполагал использование вспомогательных снарядов (мешки, лапы), что позволяло отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинетические ощущения.

Метод тренировки с партнером традиционно считается ведущим в системе средств, направленных на овладение и совершенствование технико-тактического мастерства. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий (создает благоприятные условия для развития и совершенствования чувства момента для начала своих действий, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировки дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий).

Метод тренировки с противником применялся в учебных заданиях для тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в различных тактических ситуациях, создаваемых противником.

Метод тренировки с противником позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, быстро изменяющиеся ситуации. Все это создает определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

Моделирование соревновательных ситуаций с учетом дистанции ведения поединка [7]:

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты;

- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно- и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия со сменой направления движения;

- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;
- совершенствование защитной манеры ведения поединка: защитные действия (отбивы, блоки, подставки и др.), использование клинчевания с целью защиты, применение атакующих (опережающих) действий в защитных

целях, защита в положении лежа, выполнение защитных действий при контратаках соперника;

– совершенствование контратакующей манеры ведения поединка.

Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и его манеры ведения поединка:

– учебно-тренировочные задания и тренировочные спарринги с различными партнерами, подбираемыми с учетом характеристик предполагаемого соперника.

Моделирование ситуаций атаки и защиты под воздействием «сбивающих» факторов:

– защитные действия в ограниченном пространстве (на краю площадки), атакующие действия в условиях лимита времени.

Моделирование соревновательных ситуаций с использованием обманных действий и финтов:

– совершенствование приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий, на чередовании финтов и действительных ударов, на маскировке истинной скорости и темпа ударов и маскировке действительной манеры ведения поединка.



Контрольные вопросы

1. Какие параметры технико-тактической подготовленности в таэквондо могут служить модельными характеристиками для подготовки квалифицированных спортсменов?
2. Какие методы спортивной тренировки соответствуют требованиям моделирования соревновательных ситуаций в единоборствах?
3. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на моделирование соревновательных ситуаций с учетом дистанции ведения поединка.
4. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка.
5. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и его манеры ведения поединка.
6. Приведите примеры учебно-тренировочных заданий, направленных на моделирование атаки и защиты под воздействием «сбивающих» факторов.

1. *Барташ, В. А.* Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. *Бойченко, С. Д.* Методика тактической подготовки фехтовальщика / С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 176 с.

3. *Гожин, В. В.* Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с, ил.
4. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 27–46.
5. *Пилюян, Р. А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилюян. – Малаховка, 1999. – С. 16–35.
6. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
7. Таэквондо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва / сост. О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2013. – 136 с.
8. *Шарипов, А. Ф.* Доминирующие компоненты различных манер ведения поединка в тхэквондо / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков, В. А. Иванов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 91–102.
9. *Шахмурадов, Ю. А.* Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе / Ю. А. Шахмурадов, Б. А. Подливаев // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997–2000 гг.: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 1997. – С. 429–435.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В области технической и тактической подготовки в таэквондо большинство научных работ посвящено исследованию квалифицированных спортсменов. Однако анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствуют о том, что соотношение влияния технического и тактического компонентов на мастерство единоборцев на протяжении многолетней подготовки постоянно меняется. При этом именно с этапа углубленной специализации увеличивается роль технико-тактической подготовки как интегрального понятия. Ведь в единоборствах важна не столько совершенная техника приемов, сколько умение применять их своевременно и адекватно складывающимся тактическим ситуациям в вероятностных условиях поединка. То есть изолированное тренировочное воздействие на технику и тактику без учета их взаимообусловленности не позволит создать предпосылки для совершенствования мастерства спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки. Таким образом, недостаточное научное обоснование технической и тактической подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования в таэквондо может не позволить спортсменам в дальнейшем максимально проявить свой потенциал в соревновательной деятельности.

В настоящем пособии представлен комплекс знаний, необходимых тренеру в процессе работы как с начинающими, так и с квалифицированными спортсменами. Тем не менее специалист не должен воспринимать приведенную информацию как «идеальный рецепт», а обязан постоянно стремиться к осмыслению структурной целостности тренировочного процесса и его дискретных (расчлененных) составляющих. Несмотря на то, что современная концепция построения спортивной тренировки к настоящему времени уже достаточно сформирована, в своей практической деятельности специалисты должны в полной мере использовать дополнительную информацию, позволяющую расширить сферу знаний о закономерностях системного построения процесса подготовки спортсменов.

Учебное издание

Харькова Виктория Александровна
Барташ Виктор Анатольевич
Ермалович Олег Ольгертович

**ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ
И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ТАЭКВОНДО**

Пособие

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *О. Ю. Богданович*

Подписано в печать 07.10.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 4,94. Уч.-изд. л. 3,95. Тираж 50. Заказ 59.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск