

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

1 ноября 2023 г.

№ 459

Об учебной программе
по таэквондо

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по таэквондо (прилагается).
2. Генеральному директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по таэквондо в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
01.11.2023 № 459

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по таэквондо

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по таэквондо (далее – Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития таэквондо как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организациях физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

отбор перспективных спортсменов и передача их в учреждения высшего звена подготовки, а также в списочные составы национальной и сборных команд Республики Беларусь по таэквондо;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов при помощи занятий таэквондо, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, объема физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочного процесса по таэквондо является настоящая Программа.

Основная (традиционная) терминология таэквондо представлена в приложении 1.

Разработка настоящей Программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва и (или)

спортсменов высокого класса в связи с повышением требований к качеству спортивной подготовки спортсменов.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ТАЭКВОНДО

§ 1. Организационные основы, цели и задачи спортивной подготовки спортсменов

Спортивное мастерство спортсменов непосредственно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ по развитию физической культуры и спорта;

развитие материально-технической базы организации для обеспечения ее деятельности по организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущее спортивную подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по таиландскому боксу;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и таэквондо, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

осуществление с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Тренеры-преподаватели по спорту (далее – тренеры) должны иметь поурочные конспекты, индивидуальные планы подготовки спортсменов

групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

§ 2. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Многолетняя спортивная подготовка спортсменов рассматривается как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов.

Этап НП. На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленные на гармоничное развитие двигательных способностей спортсменов. В этом возрасте особенно эффективно развиваются координационные способности, что позволяет сформировать у юного спортсмена разностороннюю техническую базу, предполагающую овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Такой подход – основа для дальнейшего совершенствования в таэквондо.

В группы НП зачисляются дети, желающие заниматься таэквондо, имеющие предрасположенность к данному виду спорта, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Продолжительность этапа – 3 года.

Основные задачи на этапе НП:

укрепление здоровья спортсменов и содействие их гармоничному физическому развитию;

разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;

обучение основам техники и тактики таэквондо;

выявление задатков и способностей детей к занятиям таэквондо;

привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.

УТ этап. Данный этап подразделяется на две отдельные составляющие:

1. Этап предварительной базовой подготовки (начальной специализации) продолжительностью до 2 лет.

2. Этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) продолжительностью от 3 до 7 лет.

Основными задачами на этапе предварительной базовой подготовки являются:

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики таэквондо;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Основные задачи на этапе специализированной базовой подготовки:
 планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование техники и тактики таэквондо;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение навыков судейства соревнований.

Этап СПС предназначен для спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта. Принципиально важным моментом подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении нагрузок. Продолжительность этапа – до 6 лет.

Основные задачи подготовки на СПС:

- совершенствование техники и тактики таэквондо;
- повышение общего функционального уровня и постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;

- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;

- дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Этап ВСМ. На этом этапе изыскиваются возможности для дальнейшего повышения спортивного мастерства и роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результатов за счет качественных сторон системы подготовки. Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Продолжительность этапа жестко не регламентируется и может составлять в таэквондо до 10 – 12 лет.

Основная задача этапа ВСМ: изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

§ 3. Режим, структура и комплектование групп

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности на различных этапах подготовки спортсменов по таэквондо представлены в таблице 1 приложения 2.

Минимальный возраст для зачисления в группы НП – 7 лет.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

§ 4. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс, в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей Программой проводится круглогодично.

Примерный учебный план представлен в таблице 2 приложения 2.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки (для этапов СПС и ВСМ).

Закономерности адаптации организма к специфической деятельности в процессе многолетнего спортивного совершенствования основаны на увеличении общего времени, затрачиваемого на подготовку и повышении удельного веса нагрузок, направленных на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. В связи с этим при планировании учебно-тренировочного процесса следует основываться на рекомендуемом соотношении средств физической и технико-тактической подготовки, средств общей и специальной физической подготовки по этапам (годам) подготовки, которые представлены в таблицах 3, 4 приложения 2.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам подготовки (со спортсменами групп СПС и ВСМ), медико-

восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2 академических часов, в УТ – 3 и в СПС – 4 часов. Воспитательная работа со спортсменами проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и в свободное время по плану, утвержденному руководителем организации.

§ 5. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Возрастная периодизация. В соответствии с общепринятой схемой возрастной периодизации развития человека в процессе многолетнего спортивного совершенствования важно учитывать следующие возрастные периоды:

- второе детство – 8 – 12 лет (м.), 8 – 11 лет (д.);
- подростковый возраст – 13 – 16 лет (м.), 12 – 15 лет (д.);
- юношеский возраст – 17 – 21 год (юн.), 16 – 20 лет (д.);
- зрелый возраст, 1 период – 22 – 35 лет (муж.), 21-35 (ж.).

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста. Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков наиболее активный прирост длины тела отмечается в 11, 14 и 17 лет. Масса тела у мальчиков изменяется ритмично, увеличиваясь более активно через год.

Скачок роста у девочек в переходном возрасте наступает раньше, чем у мальчиков. Это свидетельствует о том, что девочки по срокам полового созревания опережают мальчиков. В среднем, начало

активизации роста тела в длину приходится на $9,6 \pm 0,1$ года у девочек и $11,7 \pm 0,1$ у мальчиков. Прирост массы тела отстает от изменений его длины перед наступлением полового созревания.

При этом возраст начала переходного скачка роста длины и массы тела расходится у мальчиков и девочек не более чем на 0,1 года.

Научные исследования и практика свидетельствуют, что не только на разных этапах возрастного развития, но и в каждом возрасте организм обладает неодинаковым уровнем морфологической и функциональной готовности к педагогическим воздействиям. Следовательно, и эффект одинаковых по силе воздействий будет сохраняться лишь на протяжении определенного возрастного интервала, а по его истечении подлежит замене другими. В этом аспекте среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Этот период усиленного роста и развития детского организма наиболее благоприятен для развития двигательных качеств, но именно в этом возрасте требуется особая внимательность в соблюдении меры напряженности нагрузок.

Половое созревание – это морфофункциональная перестройка организма в ходе индивидуального развития в связи с приобретением им способности к продолжению рода. Для периода полового созревания характерны следующие особенности:

- увеличение годичных приростов размеров тела;
- половые различия в скорости роста;
- изменение пропорций тела, выраженное в относительном укорочении корпуса и удлинении нижних конечностей;
- отставание приростов массы тела от приростов его длины, наиболее выраженное перед началом полового созревания;
- повышение изменчивости антропометрических признаков, в связи с чем детей делят на ускоренно растущих и замедленно растущих.

В проявлениях признаков полового созревания мальчиков отмечается следующая последовательность: 1) увеличение полового члена и яичек; 2) оволосение лобка, начало ломки голоса (мутации); 3) кратковременное набухание грудных желез; 4) выступание щитовидного хряща и завершение мутации; 5) оволосение верхней губы, подмышечных впадин и появление поллюций.

Соответственно у девочек: 1) увеличение размеров таза; 2) округление бедер; 3) развитие молочной железы; 4) появление растительности на лобке; 5) оволосение подмышечных впадин; 5) первая менструация.

Возрастные особенности костной системы и соединения костей. Основные морфологические изменения, происходящие в костной системе,

закключаются в накапливании костной ткани в период детства и замещении ею хрящевой ткани (1 стадия), затем приобретение костью монолитного строения с исчезновением эпифизарных хрящей (2 стадия), а позже в незаметно начинающейся и прогрессирующей с возрастом убыли костного вещества (3 стадия).

Изменения суставно-связочного аппарата после рождения проявляются в неравномерном увеличении размеров суставных поверхностей, доразвития их хрящевого покрова, а также в увеличении коллагенового компонента соединительной ткани и основного вещества хрящевой ткани. После завершения этих процессов наступает охрящевление менисков, дисков и частично внутрисуставных связок и капсулы суставов. Эти изменения приводят к увеличению прочности связочного аппарата суставов.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно: к 9 – 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, к 12, 13 годам – запястья и пясти.

В подростковом возрасте костная система находится в состоянии усиленного роста. Особенно быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Рост же костей в ширину незначителен. Учитывая, что в этом возрасте позвоночный столб очень подвижен и податлив, при неблагоприятных условиях в этом возрасте могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника. Следует помнить, что нарушения осанки могут сопровождаться изменением функций различных органов и систем.

Мышечная система. С момента рождения и до подросткового периода включительно происходит интенсивное увеличение мышечной массы. Увеличение мышечной массы в процессе развития обусловлено главным образом гипертрофией отдельных мышечных волокон в результате увеличения их миофиламентов и миофибрилл. Длина мышц возрастает вследствие увеличения длины существующих саркомеров (которые образуются в месте соединения мышц и сухожилий) и их количества.

Пик увеличения мышечной массы приходится на период полового созревания. В этот период происходит и наиболее интенсивный рост силы мышц. Следует четко знать общее правило – чем больше мышечная группа продвинулась в своем развитии, тем меньше годовые приросты ее силы в последующие периоды.

К 16, 17-летнему возрасту мышцы по своему химическому составу, строению и сократительным свойствам приближаются к показателям взрослой мышечной системы. Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к

длительной и напряженной работе. При естественном развитии и мужчины и женщины достигают пика мышечной массы в 18 – 25 лет.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца, изменяются соотношения его отделов и положение в грудной клетке, дифференцируется гистологическая структура сердца и сосудов, совершенствуется нервная регуляция сердечно-сосудистой системы.

Увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной взаимосвязи с увеличением тотальных размеров тела. Абсолютные размеры сердца после рождения постепенно увеличиваются (до 10 – 12 раз к 14, 15 годам). Сердечная мышца развивается до 18 – 20 лет, а вместе с ней увеличивается и объем сердца. У 16, 17-летних юношей объем сердца в среднем составляет 720 мл, а у 18-летних достигает взрослых размеров.

Возрастные изменения аппарата кровообращения в младшем школьном возрасте характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Артерии у детей относительно широки и развиты сильнее, чем вены. Также относительно больше, чем у взрослых, просвет прекапиллярной и капиллярной сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления, характерного для 7 – 11-летнего возраста.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений.

В 7, 8 лет она составляет в среднем 80 – 92 уд/мин, в 9, 10 лет – 76 – 86 уд/мин, в 11 лет – 72 – 80 уд/мин. Закономерное снижение ЧСС с возрастом связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением влияний центров блуждающего нерва.

Важно учитывать, что в младшем школьном возрасте сократительная способность миокарда еще недостаточна, деятельность сердца малоэкономична и невелик его функциональный резерв, что, прежде всего, связано с преобладанием симпатических влияний на сердце и с возрастными особенностями гемодинамики.

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система в подростковом возрасте – в период полового созревания. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, половые железы, щитовидная железа), деятельность которых резко активизируется. Повышая синтез белка в миокарде, они способствуют

увеличению массы сердца. Большие изменения происходят и в микроструктуре миокарда, что свидетельствует об интенсификации его внутренних обменных процессов и повышению эффективности деятельности.

В подростковом возрасте почти завершается дифференциация сердца, и оно по своим структурным показателям (кроме размеров) становится подобным сердцу взрослого человека. Фазовая структура ЧСС после 15-летнего возраста приобретает характер, свойственный взрослому человеку. Артериальное давление и ЧСС в покое также достигают взрослых показателей.

В то же время важно помнить, что нередко в период полового созревания происходит нарушение в гармонии роста массы и тотальных размеров тела и увеличение размеров сердца, часто возникающее у подростков с акселерированным типом развития. В этих случаях деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей к физическим нагрузкам. Повышение минутного объема крови при физической нагрузке у таких подростков происходит главным образом за счет учащения ЧСС при незначительном увеличении систолического выброса крови. У некоторых подростков в этом возрасте отмечается так называемая юношеская гипертония (повышенное систолическое давление – более 140 мм рт. ст.). Это следует учитывать при спортивных тренировках, регламентации объемов и интенсивности нагрузок.

Случаи регистрации у подростков различных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы (изменения очертаний и размеров сердца, функциональный систолический шум, нарушение отдельных функций сердца - автоматизма, проводимости, возбудимости, фазовый синдром гипердинамии миокарда, повышение сосудистого тонуса) служат поводом к распространению мнения об ограниченных потенциальных возможностях сердца у подростков. Однако эти функциональные отклонения не являются признаком неполноценности сердца подростков. В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Однако, по сравнению с организмом взрослого человека, аппарат кровообращения у детей и подростков реагирует на нагрузки менее экономично и приходит к максимальному напряжению при относительно небольших физических нагрузках.

Система дыхания. Развитие организма сопровождается усилением функции дыхания. К началу периода полового созревания объем легких, по сравнению с таковым у новорожденного, увеличивается в 10 раз, а к концу пубертатного периода – в 20 раз. В период полового созревания

темпы роста и развития всего аппарата дыхания наиболее высокие. Поскольку в процессе полового созревания осуществляется перестройка нервной и гуморальной регуляции дыхания, внешнее дыхание подростков отличается большей вариативностью параметров. Жизненная емкость легких достигает среднего уровня здоровых взрослых к 17 годам. Резервные возможности легочного дыхания также к этому возрасту практически достигают уровня взрослых.

Частота дыханий, являющаяся одним из показателей функции внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 7, 8 лет она равна 22, 23 циклам в мин, в 10, 11 лет снижается до 19, 20, а к 16, 17 годам приближается к показателям взрослых.

Возрастные и индивидуальные преобразования функции внешнего дыхания связаны с морфологическими изменениями грудной клетки, развитием дыхательных мышц и бронхолегочной системы, изменением характера нейрогуморальных механизмов регуляции дыхания. Основные адаптационные реакции дыхательной системы, обусловленные тренировками, проявляются при максимальной нагрузке на все системы.

Эндокринная система. Существенная роль в приспособительных реакциях организма отведена эндокринным железам, которые наряду с центральной нервной системой обеспечивают адаптацию организма к мышечной работе. Многочисленные биологические эффекты, вызываемые продуктами жизнедеятельности этих желез – гормонами, позволяют эндокринной системе управлять обменом веществ в клетках организма.

Глубокая перестройка эндокринной системы происходит у подростков в процессе полового созревания. Резко повышается активность щитовидной железы и надпочечников, отчетливо активизируются функции задней доли гипофиза, отмечается значительное увеличение его хромафинных клеток, имеющих непосредственное отношение к усилению функций половых желез.

Половое созревание, сопровождающееся значительным усилением симпатических, эрготропных воздействий на организм, увеличением возбудимости коры головного мозга и повышением общей реактивности нервной системы, способствует повышению эмоциональности, вызывает изменения кровяного давления, ритма сердечной деятельности и дыхания. Ускорение общего развития и полового созревания протекает не всегда гармонично, что может сопровождаться рядом нарушений в соматическом, нейрогуморальном и психоэмоциональном статусе подростков.

§ 6. Возрастные особенности развития двигательных способностей

В возрастном развитии двигательных способностей наблюдается гетерохронность (наличие активного темпа развития, пассивного и стабилизации). Теорией и спортивной практикой отмечено, что в период активного развития способности применение упражнений данной направленности значительно повышает уровень ее развития. Такие периоды получили название сенситивных или чувствительных к тренировочным воздействиям. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями развития. Если рассматривать школьный период жизни (7 – 17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9 – 12 лет), а у мальчиков распределяются достаточно равномерно. Важно отметить, что критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Сила мышц тесно связана с ростом мышечной ткани и развитием суставно-связочного аппарата. Возрастное развитие мышечных групп происходит неравномерно и совершенно индивидуально: каждая из них в процессе онтогенеза проходит свой специфический путь развития. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. При этом сила большинства мышц-разгибателей возрастает больше, чем мышц-сгибателей. В результате неравномерного прироста силы отдельных мышц в каждом возрастном периоде изменяется соотношение силы различных мышц.

Изменение показателей взрывной силы также носит поступательный, но неравномерный характер. У мальчиков среднегодовые показатели взрывной силы с годами повышаются, достигая своего максимума в 15 – 17 лет. При этом наиболее высокие приросты взрывной силы зафиксированы у мальчиков 11, 12 и 13 – 15 лет.

Необходимо учитывать, что индивидуальные темпы развития силы и скоростно-силовых показателей взаимосвязаны с уровнем физического развития мальчиков и подростков. Так, у мальчиков среднего физического уровня развития наибольшие темпы прироста скоростно-силовых способностей наблюдаются от 8 до 9, от 10 до 11 и от 14 до 15 лет. У мальчиков-акселератов наблюдается три пика значительного повышения – 10, 11, 12, 13 и 14, 15 лет. Мальчики замедленного физического развития почти во всех возрастах достоверно отличаются по показателям развития скоростно-силовых способностей как от представителей среднего, так и ускоренного физического развития.

Быстрота двигательных действий. Скорость простой двигательной реакции с возрастом меняется незначительно и уже к 13, 14 годам латентный период реакции приближается к данным взрослых. Однако

увеличение всех показателей, характеризующих быстроту, от возраста к возрасту протекает неравномерно.

Наиболее значительное увеличение частоты движений отмечается в 7 – 9 лет. В 10, 11 лет годовой прирост частоты движений несколько снижается, а в 12, 13 лет снова увеличивается. У 14 – 16-летних подростков ежегодный прирост замедляется.

Не менее важной для практики спортивной подготовки, по сравнению с названными формами проявления быстроты, является скорость целостных двигательных актов. Активное развитие скоростных способностей у мальчиков среднего физического развития наблюдается от 9 до 12 лет, с уменьшением от 8 до 9 лет и от 13 до 16 лет, со стабилизацией в 12, 13 лет. То есть, на протяжении 10 лет скоростные способности интенсивно развиваются и при этом наибольший темп прироста приходится на подростковый возраст. Дети и подростки среднего физического развития в формировании скоростных способностей не имеют существенных отличий от своих сверстников – акселератов и ретардантов. Исключение составляет 14-летний возраст, где подростки среднего физического развития показывают более низкие результаты, чем ретарданты, а также 12 и 16 лет, когда они опережают в скорости движений акселератов. В свою очередь, у акселератов в развитии скоростных способностей наблюдается два пика увеличения – от 9 до 11 и от 12 до 15 лет.

Двигательная выносливость. С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Рост показателей выносливости у мальчиков-подростков среднего физического развития активно происходит на протяжении всего школьного возраста с незначительным, недостоверным уменьшением в возрасте от 15 до 16 лет. В этой группе наиболее благоприятными периодами для развития выносливости можно считать возраст 13, 14; 14, 15 и 16, 17 лет.

Акселераты по показателям выносливости уступают своим сверстникам. Прирост в развитии этого качества для них наиболее характерен в возрастных диапазонах 13, 14 и 14, 15 лет.

Дети с замедленными темпами физического развития по ежегодному темпу прироста выносливости не имеют явных отличий от своих сверстников. Но наиболее высокие темпы прироста у них приходятся на более поздний возраст, а именно – на 16, 17 лет. В то же время важно помнить, что в развитии выносливости ретарданты опережают акселератов на протяжении почти всего подросткового периода.

Координационные способности. На протяжении школьного возраста у мальчиков среднего физического развития показатели, характеризующие уровень координационных способностей (далее – КС),

улучшаются вплоть до 14 лет. При этом значительный достоверный прирост в развитии этого качества наблюдается от 8 до 9 лет и от 11 до 12 лет, что является основанием для увеличения нагрузки в данных возрастах. Таким образом, благоприятные предпосылки для развития КС имеются в препубертатный и пубертатный периоды. В постпубертатный период развитие КС стабилизируется.

У мальчиков ускоренного физического развития формирование КС завершается несколько позже, чем у представителей среднего уровня – к 14, 15 годам. Прирост КС у акселератов происходит не так интенсивно, как у представителей среднего физического развития. Здесь наблюдается три пика увеличения прироста: 8, 9; 11, 12 и 14, 15 лет. Наибольший прирост – в пубертатный период, несколько меньший – в препубертатный и значительное уменьшение – в постпубертатный. Почти во всех возрастах спортсмены среднего физического развития опережают акселератов в выполнении движений, связанных с проявлением КС.

У мальчиков замедленного физического развития КС эффективно развиваются на всех возрастных этапах от 9 до 13 лет.

Гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности суставов продолжается практически до 16, 17 лет. Однако темпы прироста подвижности после 14, 15 лет существенно снижаются.

Несмотря на различия в показателях прироста подвижности разных суставов, исследователи отмечают общую закономерность ее развития: в возрасте 7 – 11 лет происходит интенсивный прирост подвижности во всех суставах, в 12 – 15 лет подвижность достигает постоянной величины, а в 16, 17 лет подвижность во всех исследуемых суставах снижается. В целом способность выполнять движения с большой амплитудой достигает своих максимальных величин независимо от физического развития в препубертатный период. Пубертатный период характеризуется наиболее активным формированием гибкости, постпубертатный – стабилизацией.

В формировании гибкости у мальчиков среднего физического развития наиболее эффективными периодами являются 9, 10; 10, 11 и 14, 15 лет. Наибольшее увеличение гибкости у акселератов наблюдается в возрасте от 11 до 12 и от 15 до 17 лет. У ретардантов с 8-летнего возраста наблюдается замедление в развитии гибкости, которое заканчивается только к 13 годам. В период от 13 до 15 лет гибкость у них увеличивается, но с 15 до 16 лет снова наблюдается ее снижение. Однако ретарданты в младшем школьном возрасте в развитии гибкости нередко опережают своих сверстников среднего и ускоренного физического развития.

§ 7. Классификация техники таэквондо

Техника спортивного таэквондо включает в себя технический арсенал, состоящий из атакующих, защитных и обеспечивающих приемов и действий, разрешенных правилами спортивных соревнований. Подход, изложенный в данной классификации, позволяет установить функциональные связи между приемами и действиями; определяет необходимость объединения имеющихся групп классификации или образования новых групп; позволяет максимально полно рассмотреть вероятность расширения технического арсенала и способствует созданию общих понятий и определений техники.

На рисунках 1 и 2 приложения 3 изображены классификационные схемы технических приемов и действий спортивного таэквондо.

1. Классификация ударов

Техника ударов с учетом ее тактической реализации может быть классифицирована: по траектории движения атакующей конечности, по направлению движения к цели ударного звена, по способу выполнения движения, по амплитуде, по уровню цели, по тактике применения, по сочетанию ударов в атакующих действиях.

Классификация ударов руками:

По траектории движения атакующей конечности (ударного звена):

- прямые;
- круговые (внутри, наружу, снизу, сверху).

В соответствии с традиционной терминологией таэквондо приведенные выше группы ударов в сочетании с некоторыми видами перемещения образуют самостоятельные технические действия:

- удар с шагом;
- удар с перешагом.

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 (удары, наносимые с целью получения выигрышных баллов).

По сочетанию ударов в атакующих действиях:

- одиночные;
- повторные;
- двойные;
- серийные.

Классификация ударов ногами:

По траектории движения атакующей конечности (ударного звена):

- прямые (вперед, в сторону, назад);
- круговые (внутри, наружу, сверху, снизу);
- с разворотом.

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;
- высокий сектор.

По тактике применения:

- обманные (отвлекающие, ложные);
- поражающие.

По сочетанию ударов в атакующих действиях:

- одиночные;
- повторные;
- двойные;
- серийные.

2. Защитные технические приемы и действия

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

Защита руками

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

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

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

Защита ногами

В соответствии с терминологией, приведенной в разделе «приемы защиты руками», ногами выполняются отбивы и подставки.

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

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 отклонением.

3. 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 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.

Передвижения, выполняемые одновременным толчком двух ног, классифицируются:

- по траектории: прямые и круговые;
- по направлению: вперед, назад, вправо, влево, комбинированные.
- по способу выполнения: шагом, перешагиванием, скачком.

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).

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).

РАЗДЕЛ II

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НП

§ 1. Планирование и содержание работы

На этом этапе спортивная подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением упражнений из различных видов спорта, использованием игрового метода. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений, направленных на совершенствование координационных и кондиционных

возможностей, позволяющих создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

На этапе НП приоритетными являются задачи по укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей и подростков. В то же время здесь должен осуществляться постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде единоборств.

§ 2. Учебный план

При планировании спортивной подготовки юных спортсменов следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 5 и 6 приложения 2. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки.

§ 3. Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Физическая культура и спорт как часть общей культуры общества. Роль физической культуры в системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовку к труду и защите Родины.

Важнейшие достижения белорусских спортсменов на международной арене. Развитие детского спорта в Республике Беларусь.

Тема 2. История возникновения и развития таэквондо

Основные предпосылки возникновения и краткие исторические сведения о первых этапах развития единоборств в мире. Таэквондо как система боевой подготовки. Традиции, положенные в основу таэквондо. Становление и развитие таэквондо как вида спорта.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, суставы, связочный аппарат и мышцы. Представление о строении мышц.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание и его роль в жизнедеятельности организма.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Личная гигиена спортсмена (уход за телом, кожей, волосами, ногтями и полостью рта). Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Гигиена питания. Представление о рациональном питании. Особенности питания спортсмена.

Закаливание. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила применения водных процедур (обтирание, обливание, контрастный душ).

Режим дня. Гигиена сна и отдыха. Представление об активном и пассивном отдыхе. Составление рационального режима дня с учетом учебных и тренировочных занятий.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и организация самоконтроля в тренировочном процессе и дома. Простейшие формы самоконтроля.

Тема 5. Основы техники и тактики таэквондо

Понятие о приемах и действиях таэквондо. Краткая характеристика базовой техники (стойки, перемещения, удары, приемы и действия защиты). Тактические варианты ведения спортивного поединка. Особенности техники выполнения приемов и действий в спортивно-технических комплексах пумсэ.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Представление о физической подготовке в спорте. Средства физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств и методики их развития.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий таэквондо

Оборудование зала для занятий таэквондо. Характеристика и назначение основных спортивных снарядов. Требования к инвентарю и основные правила ухода за ним.

Тема 8. Правила безопасности при занятиях таэквондо

Основы правил безопасности при занятиях таэквондо. Основные требования и правила.

Тема 9. Правила спортивных соревнований

Представление о правилах спортивных соревнований по таэквондо.
Определение победителей в спортивных соревнованиях.

Тема 10. Эмоционально-волевая подготовка

Представление о требованиях к эмоционально-волевым и личностным качествам спортсмена, занимающегося таэквондо.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Основная задача применения средств общей и специальной физической подготовки на этом этапе – общее укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений спортсмена.

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общефизической подготовки в таэквондо используются общеподготовительные упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма. Специальная физическая подготовка предполагает выполнение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных по форме, структуре, а также по характеру проявления качеств и деятельности функциональных систем организма к приемам и действиям таэквондо.

Общеподготовительные упражнения в программе представлены без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития. Тем не менее, ряд упражнений требует от спортсменов определенного уровня технической и физической подготовленности, поэтому их выполнение на этапе начальной подготовки нецелесообразно. Эти упражнения применяются на последующих этапах подготовки.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: поднятие ног поочередно и одновременно; поднятие туловища не отрывая ног от пола; круговые движения ногами. В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног. Стоя, движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях; приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Вращение и поднятие палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину, при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны и повороты с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой.

Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений рук и туловища, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднятие и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения

для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами, круговые движения туловища с различными движениями рук. Имитация ударных атакующих движений.

Общеразвивающие упражнения с партнером

Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей: в различных исходных положениях преодоление сопротивления партнера. Упражнения с использованием веса партнера (приседания, наклоны).

Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.

Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки).

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке. Подъем по гимнастической стенке с помощью ног; лазание без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Раскачивание. Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя у стенки динамические и статические упражнения для развития гибкости.

Упражнения на перекладине. Висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания, переходы различными способами из виса в упоры; соскоки простые вперед и назад, перевороты в упоры; соскоки из маха вперед и назад.

Упражнения на параллельных брусьях. Подъемы в упор, в упоре на прямых руках – угол, сведение и разведение ног, передвижение на руках в упоре, угол в упоре, то же с разведением и сведением ног.

Лазание по канату. Лазание с помощью рук в два и три приема. Лазание за счет попеременного движения рук.

Акробатические упражнения

Перекаты. В группировке (из упора присев; из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа; из стойки на коленях), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону на лопатках), из седа в стойку и др.

Кувырки. Вперед (из различных положений) с опорой и без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми

ногами, то же из основной стойки; соединения из 2, 3 одинаковых или различных кувырков, выполнение кувырков вдвоем, втроем).

Падение. В упор лежа; то же, но с кувырком вперед; то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья; прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад, падение и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.

Стойка. На голове и руках (из упора присев, толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки, махом одной, толчком другой).

Акробатические прыжки. Рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на различные дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Соревновательные и тренировочные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, легкоатлетических снарядов.

Плавание

Для умеющих плавать. Плавание произвольным способом. Обучение технике плавания спортивными способами. Простейшие прыжки в воду с высоты до 3 м.

Для не умеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплытие «поплавок», скольжение на груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способами «кроль», «брасс», на боку.

Спортивные и подвижные игры

Игра в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Различные виды подвижных игр. Эстафеты.

Методические рекомендации по развитию двигательных способностей

Развитие скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм быстроты, необходимой в таэквондо,

широко используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. В младшем и подростковом возрасте целесообразно развивать быстроту преимущественным использованием средств, направленных на повышение частоты движений.

При развитии скоростных способностей у детей и подростков следует придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны быть сложными по технике;
- упражнения должны быть достаточно хорошо освоены;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;
- продолжительность скоростных упражнений не должна превышать 10 – 12 с;
- последующие упражнения выполняются в фазе полного восстановления.

В целом развитие скоростных способностей должно сводиться к тому, что в малых объемах от занятия к занятию увеличивается количество движений в единицу времени. При этом важно, чтобы упражнения не были однообразными.

Их задача – охватывать различные группы мышц возможно шире, совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности спортсменов.

Развитие силовых способностей. Соревновательная деятельность в таэквондо не предъявляет предельно высоких требований к уровню силовых способностей спортсменов. Однако в многочисленных исследованиях доказано, что выполнение упражнений с отягощениями улучшает согласованность и быстроту включения мышц в работу и ее координацию по ходу движения, вовлекает в сократительный акт быстрые двигательные единицы. Экспериментальные работы также свидетельствуют, что если движение выполняется с отягощением, то уменьшается и латентный период двигательной реакции. В связи с этим на различных этапах многолетней подготовки выполнению силовых упражнений отводится важная роль.

В то же время на этапе начальной подготовки при развитии силовых способностей следует учитывать целый ряд факторов. Во-первых, детям подросткового возраста следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночный столб и опорно-связочный аппарат. Во-вторых, следует свести к минимуму натуживание и максимальные мышечные усилия. В связи с этим в подростковом возрасте преимущественно используются

общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий.

Основной метод развития силы у детей и подростков – повторный. Основные средства – упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением, которое равно: для детей 9, 10 лет – $1/2$ собственной массы тела, 11, 12 лет – $2/3$ соответственно. Использовать отягощения, близкие к собственной массе тела, можно лишь к 15, 16 годам.

На этапе начальной подготовки преимущественно используются упражнения в динамическом режиме, но полностью отказываться от статических упражнений все же не следует. В частности, могут применяться доступные упражнения, выполняемые в изометрическом режиме (угол в висе, стойка, упор и др.). Однако, если взрослые спортсмены могут выполнять изометрические упражнения с предельным напряжением в одном подходе в течение 6 – 8 с, то для подростков длительность усилий не должна превышать 2, 3 с, а степень проявления усилий должна быть снижена.

Упражнения для развития силовых способностей должны быть достаточно разнообразны. Однако подобный универсализм оправдан преимущественно в первые полтора-два года подготовки. В последующие периоды сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно.

Развитие общей выносливости. Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10 годам у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (например, повторный бег на короткие дистанции или ускорения в игровых видах спорта), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

С 10-летнего возраста применяется методика, согласно которой длительность нагрузок, направленных на развитие выносливости, постепенно увеличивается и доводится в 11, 12 лет до 90 мин в неделю. При этом может выполняться как малоинтенсивная работа (медленный бег в равномерном темпе в зоне ЧСС 120 – 140 уд/мин), так и интервальная тренировка. Объем и интенсивность нагрузок в этом случае следует регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели ЧСС, величина которой не должна превышать 170 – 185 уд/мин после интенсивной работы (при недостаточной физической подготовленности -

160 уд/мин). Длительность интервала отдыха после выполнения работы в течение 5 – 10 с может составлять 1 – 1,5 мин, при увеличении длительности работы до 60 с интервал отдыха увеличивается до 3, 4 мин.

Положительное воздействие на развитие выносливости в возрасте 8-10 лет оказывают и интенсивные нагрузки, выполняемые юными спортсменами при занятиях спортивными играми (до 30 мин в одном тренировочном занятии).

Развитие координационных способностей. В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно, но наиболее интенсивно показатели КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11 лет. Именно в эти возрастные периоды возникают благоприятные анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и тренировки КС.

Совершенствование способности координировать движения происходит путем усвоения большого количества двигательных навыков, реализация которых обеспечивается разнообразными суставными движениями. Особенно активно КС совершенствуются путем изучения новых и видоизменений уже известных упражнений. С этой целью в занятиях с детьми и подростками могут быть рекомендованы следующие методические приемы: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия спортсменов при групповых или парных упражнениях; выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, инвентарь и др.); комбинация упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие гибкости. Показатели, характеризующие гибкость, существенно выше у детей, чем у взрослых. Это обосновано тем, что в детском возрасте суставная головка кости больше покрыта хрящом, и наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большой амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться. При выполнении таких упражнений увеличивается и эластичность мышц-антагонистов и их сухожилий, которые также могли ограничивать амплитуду движений.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок ежедневно (в разминке перед тренировочными занятиями и в утренней зарядке).

Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, развивающих активную или пассивную гибкость:

- позвоночный столб: наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнеров; удержание туловища в положении, требующем предельного проявления гибкости и т. д.;

- тазобедренный сустав: махи ногой в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках, упражнения у гимнастической стенки;

- суставы плечевого пояса: рывковые движения руками в различных плоскостях, вращение руками в плечевых и локтевых суставах, упражнение с палками, упражнения у гимнастической стенки, упражнения с партнером.

Возрастные особенности дозирования нагрузок, направленных на развитие гибкости, для мальчиков и девочек в этом возрасте существенно не различаются и равны: для позвоночного столба от 45 до 60 повторений; для тазобедренного сустава от 30 до 35 повторений на каждую ногу; для суставов плечевого пояса от 25 до 35 повторений на каждую руку.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

Цель этапа НП – обучить основам техники таэквондо и заложить основу главных двигательных умений, необходимых в процессе дальнейшего спортивно-технического совершенствования.

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

Создание общего представления о технике приемов. Обучение приему (действию) начинается с создания общего представления о рациональном механизме движений, обеспечивающих решение двигательных задач и формирование установки на его освоение. Для этого используются словесные (объяснение, инструктирование) и наглядные (показ приемов на видеоаппаратуре, натуральная демонстрация) методы.

Указанные методы применяются в различном сочетании. Рекомендуется перед словесным описанием приема продемонстрировать его в реальном исполнении. Пояснительные сведения о технике приема

должны содержать информацию об основах построения движений, необходимых для его реализации. Детальная информация на этом этапе обычно не достигает цели, так как занимающиеся еще не в состоянии понять ее предназначение. Важно также помнить, что чрезмерное внимание к деталям изучаемого приема может затруднить решение главных задач обучения. Дидактическое мастерство преподавателя при объяснении техники приемов на этом этапе определяется его умением вызвать у спортсменов ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

Практическое ознакомление с основным механизмом организации движений и формирование первоначального умения выполнения приема. Первые попытки выполнения приема, даже при условии успешного решения задач по созданию у спортсменов механизма его реализации, как правило, не могут быть достаточно качественными. Тем не менее, они помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а тренеру дают информацию, позволяющую выбрать адекватные методы обучения.

Основным практическим методом освоения приема является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение приема на относительно самостоятельные части, их изолированное разучивание и последующее объединение. Разделение двигательного действия на части, выделение в них главных управляющих движений упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод. Структура упражнения при этом вначале обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы.

Предупреждение и устранение грубых ошибок. Начальное разучивание приемов, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому здесь необходимо, по

возможности, предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие рациональную технику приема.

Характерными отклонениями на стадии формирования умения являются: внесение дополнительных движений в отдельных частях приема, отклонение движений по направлению и амплитуде; несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность; искажение ритмической структуры приема.

К причинам грубых искажений рациональной структуры приема при его разучивании обычно относят: недостаточную двигательную подготовленность; психологическую неуверенность в возможности правильного выполнения приема; нечеткое понимание двигательной задачи.

Контроль за усвоением. На этапе начального разучивания техника приемов осваивается в общих чертах, поэтому анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения ограничены. Основным источником информации для них является мнение тренера и собственный зрительный контроль, что, в то же время, не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат.

Регламент упражнений. Число повторений приема определяется возможностью юного спортсмена качественно выполнять заданные упражнения. Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения его качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется, в том числе, и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма.

Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

Особенности технико-тактической подготовки

Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется одновременно с процессом изучения базовой техники таэквондо.

Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на данном этапе подготовки юные спортсмены еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи.

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 спортсменов к творческому отношению к занятиям и проявлению сознательности и активности.

Изучая базовую технику таэквондо, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о рациональной структуре движений, но и о тактическом предназначении приемов и действий. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своих действий и не будет выполнять их бездумно.

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

При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные 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 и 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. Практика показывает, что дозированно эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 3, 4 месяцев технической подготовки.

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

2.3. Контрольно-переводные нормативы

В таблицах 7 – 10 приложения 2 приведены нормативные оценки по общей и специальной физической подготовке для групп НП.

ГЛАВА 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УТ ЭТАПЕ

§ 1. Планирование и содержание работы

УТ этап спортивной подготовки включает возрастной диапазон от 10, 11 до 15, 16 лет и предполагает достижение уровня I спортивного разряда. Условно он подразделяется на этап предварительной базовой подготовки (начальной спортивной специализации), который охватывает, как правило, период первых двух лет занятий в УТ группах и этап

специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) продолжительностью 2, 3 года.

Цель подготовки на этапе предварительной базовой подготовки – на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы.

Эффективная система спортивной подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать так называемые критические периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, и не позволяет полностью раскрыть и реализовать природные задатки юных спортсменов.

Основная цель подготовки на этапе специализированной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом таэквондо и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Этап специализированной базовой подготовки приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и адаптацию организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной подготовки. Продолжительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной подготовки, но и индивидуальными особенностями спортсменов, прежде всего – их спортивной одаренностью.

§ 2. Учебный план

При планировании подготовки юных спортсменов следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 11 – 14 приложения 2. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

§ 3. Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Достижения белорусских спортсменов на международной арене. Белорусские спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по различным видам спорта. Международные достижения белорусских спортсменов в единоборствах.

Тема 2. История возникновения и развития таэквондо

Роль боевых единоборств в развитии человеческого общества. Возникновение и развитие единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, Японии, Корее. Единоборства в программе Олимпийских игр древности и современности. Таэквондо в программе современных олимпийских игр.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о системе кровообращения. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды – представление о строении и функциях.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). Факторы, влияющие на обмен веществ.

Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа). Водно-солевой обмен.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Закаливание в общей системе подготовки спортсмена. Методика применения контрастных процедур. Методика посещения паровой бани (русского типа) и суховоздушной сауны (финского типа).

Особенности питания при занятиях таэквондо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Весовой режим спортсмена. Методика снижения веса. Водно-солевой обмен. Использование сауны для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.

Методика ухода за поверхностями рук и ног, подверженными ударным нагрузкам. Меры выявления и предупреждения перетренированности. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязка, наложение первичной шины. Оказание первой

помощи при обмороке и шоке. Искусственное дыхание. Переноска и транспортировка пострадавшего.

Тема 5. Основы техники и тактики таэквондо

Классификация и систематика приемов таэквондо. Терминология таэквондо. Характеристика изучаемых приемов и действий таэквондо. Оценка эффективности техники приемов таэквондо в поединке и спортивно-технических комплексах пумсе.

Тактика поединка. Виды тактики: атакующая, оборонительная, контратакующая. Тактические действия: подготовительные, обманные, разведывательные, маневренные. Реализация тактического плана на поединки.

Тема 6. Основы методики обучения и тренировки

Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Этапы и стадии технической подготовки. Начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование. Методы разучивания. Разучивание приемов по частям. Разучивание приемов целостным методом. Выявление двигательных ошибок и пути их устранения.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Требования к уровню развития двигательных качеств спортсменов на различных этапах подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения уровня общей и специальной подготовленности и развития двигательных качеств. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь и взаимовлияние нагрузок различной направленности.

Тема 8. Планирование учебно-тренировочного процесса

Представление о перспективном, текущем и оперативном планировании тренировки. Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный период. Переходный период.

Тема 9. Эмоционально-волевая подготовка

Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств.

Психологическая подготовка в общей системе спортивной подготовки. Методы психорегуляции.

Тема 10. Правила спортивных соревнований

Права и обязанности участников спортивных соревнований. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Экипировка участника. Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников спортивных соревнований. Регламент проведения поединков. Результат и определение победителя в поединке. Оценка отдельных приемов и действий. Оценка спортивно-технических комплексов (пумсэ/туль).

Тема 11. Места занятий. Оборудование и инвентарь для занятий таэквондо

Установки и приспособления, учитывающие специфику таэквондо. Тренажеры, специальные установки, аппаратура и снаряды со срочной информацией. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий с использованием тренажеров. Уход за оборудованием и инвентарем.

Тема 12. Правила безопасности при занятиях таэквондо

Основы правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Права и обязанности тренера и спортсменов. Меры безопасности при работе на снарядах, тренажерах и в учебных заданиях с партнером.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

На УТ этапе многолетней спортивной подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в таэквондо.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте юному спортсмену необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы. В то же время для спортсменов, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложнокоординационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в результате чего повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются

способности к проявлению скоростных качеств. В связи с этим, при планировании функциональной подготовки на этом этапе необходимо тщательно учитывать индивидуальную предрасположенность спортсменов.

Большое значение при этом имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Методические рекомендации по развитию двигательных способностей Развитие скоростных способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах (повторное выполнение скоростно-силовых упражнений без отягощения или с небольшим отягощением; повторное выполнение скоростных упражнений с предельной и околопредельной скоростью; повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях). Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов таэквондо.

На этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется шире использовать метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных изучаемым приемам и действиям (метод повторных динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого

груза с максимальной скоростью или в максимально быстром темпе, с сохранением максимальной амплитуды движения. При этом важно соблюдать ряд условий:

- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены;
- продолжительность заданий должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (для юных спортсменов длительность упражнений в одном подходе не должна превышать 10 секунд).

При дозировании нагрузок в упражнениях, направленных на развитие быстроты движений спортсменов, можно руководствоваться следующими рекомендациями, приведенными в таблице 15 приложения 2.

Развитие силовых способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий. При выполнении упражнений с преодолением внешнего сопротивления в 12, 13 лет используются отягощения, не превышающие $2/3$ массы тела, в 14, 15 лет – $3/4$, а в 15, 16 лет – равные собственной массе тела.

На этапе специализированной базовой подготовки все более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на ведущие группы мышц. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приемами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке.

Этим требованиям в большей мере соответствуют упражнения, выполняемые в динамическом режиме. В программу силовой подготовки включаются упражнения с гантелями, гириями и штангой. Величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30 – 60 процентов и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 процентов собственного веса тела. Тренировочная нагрузка регулируется путем изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъемов штанги в одном подходе.

В качестве одного из эффективных средств силовой подготовки все шире используются упражнения, выполняемые с применением тренажерных устройств, которые позволяют спортсмену проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Мышцы при этом работают с оптимальной нагрузкой в любой

фазе движения. Преимуществами этого режима работы мышц являются также значительное сокращение времени, необходимого для выполнения упражнений, уменьшение вероятности травм, быстрое восстановление после этих упражнений. В дозированной нагрузке на этом этапе может применяться и метод повторного выполнения статических силовых упражнений.

Объем средств силовой подготовки устанавливается индивидуально и определяется следующими факторами: преимущественной направленностью занятия, этапом и периодом тренировки, возрастом спортсмена и его квалификацией, уровнем развития силовых качеств, способностью выполнять упражнения различного силового характера. Эти факторы определяют время, в течение которого выполняются упражнения силового характера (от 15 – 20 мин до одного часа в отдельном занятии).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Формирование способности эффективно проявлять эти качества в поединке происходит, главным образом, путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму за счет возрастания скорости сокращения мышц. Такими упражнениями являются: разнообразные прыжковые упражнения, выполняемые при смешанном режиме работы мышц (желательно на упругой опоре), метания, упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые в быстром темпе. Круг средств может быть достаточно разнообразным, но больше следует использовать те упражнения, структура которых близка к технике приемов таэквондо.

В меньшей степени с целью развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов должны использоваться силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает своего максимума при большой массе отягощения (упражнения со штангой значительного веса).

Развитие общей выносливости. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы.

Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает и может быть доведена до 30 – 40 мин в одном занятии. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и ее интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки.

К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод подготовки. Круговому методу тренировки юные спортсмены должны уделять особое внимание, так как он позволяет одновременно развивать все качества, необходимые в соревновательной деятельности. Круговой метод тренировки используется с учетом индивидуальных возможностей подростков. Максимально возможное число повторений для каждого занимающегося определяется предварительно, с учетом задач подготовки.

Специальная выносливость развивается при выполнении учебных заданий, в основу которых положены упражнения, близкие по своей структуре к соревновательным. К таким упражнениям относятся условные поединки, отработка отдельных ударов и их комбинаций в парах и на снарядах, выполняемые в определенной зоне интенсивности.

Эффективность развития специальной выносливости зависит от многих факторов, но особенно важно, чтобы работа выполнялась в заданной зоне интенсивности, отвечающей специфике соревновательной деятельности в таэквондо. С этой целью на этапе специализированной базовой подготовки используют следующие методические приемы:

- увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений.

Увеличение времени выполнения упражнений.

Для реализации данного методического приема необходимо предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей время соревновательного поединка.

В УТ группах 2, 3-го годов подготовки в одном учебно-тренировочном занятии могут выполняться задания, состоящие из 5 – 8 раундов интенсивной работы (до 70 – 80 процентов от предельной нагрузки) длительностью от 1 до 2 мин при ЧСС 160 – 170 уд/мин. Для наиболее подготовленных юношей 16, 17-летнего возраста аналогичная нагрузка суммарно может увеличиваться до 18 – 20 мин в одном учебно-тренировочном занятии, при этом длительность работы в раунде может достигать 3 мин.

Увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений.

Данный методический прием реализуется в рамках интервального и переменного (повторного) методов.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость развивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. Задания длительностью 10 – 15 с выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Начинать работу следует с 4 – 6 повторений с отдыхом 60 с. Затем интервал отдыха снижается постепенно до 20 – 30 с, а количество повторений

увеличивается до 8 – 10. В тренировочном занятии выполняется 2, 3 серии с отдыхом 8 – 10 мин.

Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (например, выполняется легкая имитационная работа). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же задание выполняется в одинаковых временных границах (6 – 10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха».

Развитие координационных способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки для развития координационных способностей преимущественно используются те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки. Постепенно, с расширением арсенала изучаемых приемов и действий, учебные задания должны становиться более специализированными. Особенно активно координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных упражнений. Методические приемы для видоизменения изученных действий: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия спортсменов при групповых или парных упражнениях; выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, инвентарь и др.); комбинация упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие гибкости.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок как можно чаще. Они выполняются как в подготовительной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Для решения поставленных задач используются в основном те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки, но их объем и интенсивность постепенно увеличиваются.

Для развития и поддержания специальной гибкости необходимо регулярно выполнять удары ногами с максимальной амплитудой движения, удержание ноги в положении конечной фазы удара, пружинистые покачивания при удержании ноги партнером и др.

3. Техничко-тактическая подготовка

Цель обучения на учебно-тренировочном этапе – довести первоначальные умения выполнения приемов и действий до относительно совершенного навыка.

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

Особенности использования методов и методических приемов. Основой методики подготовки 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 отдельных, наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена 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 спортсменов. По мере усвоения техники приемов и ориентировки в двигательных ощущениях возрастает роль идеомоторной тренировки. В сочетании с основными упражнениями она способствует более качественному освоению и совершенствованию техники.

При построении технико-тактической подготовки спортсменов необходимо выбирать задания, сопряженно воздействующие на специфические КС спортсменов (способности к ритму, равновесию,

дифференцированию различных параметров движений, согласованию и перестроению действий, ориентации в пространстве, реагированию). Для обеспечения избирательной координационной направленности необходимо соблюдать следующие условия выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений: исполнение **ТТД** после различных видов вестибулярной нагрузки; ограничение площади опоры; исключение зрительного контроля; чередование выполнения **ТТД** с различной скоростью, силой и амплитудой; чередование выполнения **ТТД** в различных направлениях; 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); ограничение времени для определенного количества смены манер ведения поединка; ограничение исходных позиций для смены манер; обусловленное применение **ТТД** в определенной зоне площадки; усложнение условий реагирования на различные сигналы (временная неопределенность, альтернативная неопределенность, пространственная неопределенность, их совмещение).

Регламент упражнений. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отработываемых приемов. Однако при появлении симптомов сильного утомления в выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочно возникших рефлекторных связей.

Контроль и оценка. При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного контроля за движениями и самооценки возрастают. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена. Во-первых, следует учитывать, что восприятие характеристик движения тренером и учеником практически всегда различно. Во-вторых, отражение ощущений в сознании обучаемого происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

Содержание технико-тактической подготовки

Совершенствование технической и тактической подготовленности на УТ этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году подготовки в УТ группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны постепенно добавляться 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 (УТ группы 3 – 7 годов 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 не только разгадывать и распознавать манеру ведения поединка противником, но и умению противопоставлять ему свой тактический план.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов и действий

1. Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий.

2. Группа приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что против него применяется финт, и потому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

3. Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар.

4. Группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной скорости ударов с последующей ее сменой. Так, противник привыкает к защита от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

5. Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях спортсмен отвлекает внимание противника от действительной контратаки).

6. Упражнения, построенные на вызове на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками.

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий.

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противник применяет «агрессивную» тактику ведения поединка (натиск, амплитудные удары) – спортсмен обороняется на дальней дистанции:

а) маневрирование (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону);

б) выполнение защитных технических действий (подставки, уклоны, сбивания) с последующим развитием атаки (руками, ногами);

в) выполнение встречных ударов руками или ногами.

2. Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов. Спортсмен сближается, защищается и контратакует:

а) защита с уходом назад или в сторону и выполнение последующей атаки или контратаки с ближней дистанции;

б) применение активных защит – уклоны, клинч, а также ответных ударов с ближней дистанции;

в) выполнение встречных ударов в момент начала выполнения серий противником.

3. Противник навязывает бой на ближней дистанции. Спортсмен борется за сохранение дистанции, маневрирует преимущественно на дальней, сопровождая маневр ответными быстрыми, резкими атаками (руками и ногами). На средней дистанции спортсмен развивает атаку сериями ударов в сочетании с защитой (уклонами, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию).

4. Противник получает то же задание и теснит защищающегося к углу (краю) площадки:

а) выход из угла при помощи ухода в сторону;

б) выход из угла при помощи встречных ударов;

в) сковывание действий противника с последующей контратакой;

г) выход из угла при помощи серий атакующих технических действий.

5. Противник маневрирует на дальней дистанции и атакует ударами, а защищающийся лишает его преимуществ в быстроте маневра, навязав ближнюю дистанцию боя:

а) фланговое маневрирование;

б) спортсмен теснит противника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов, тем самым выводя его за площадку;

в) спортсмен теснит противника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов до балла.

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления

На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие.

Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего поединка, выполняя ряд заданий, моделирующих наиболее типовые ситуации. Задания должны быть разнообразными и, по мере их усвоения, усложняться. Для их реализации подбираются партнеры с различной техникой, тактикой и физическими данными, т.е. с различной манерой ведения боя.

Во всех предлагаемых упражнениях спортсмен 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 моментальный вывод из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения поединка.

В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение поединка. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений и изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

4. Контрольно-переводные нормативы

В таблицах 16 – 23 приложения 2 приведены нормативные оценки по общей и специальной физической подготовке для УТ групп.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ СПС и ВСМ

§ 1. Планирование и содержание работы

Этап СПС характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности. Принципиально важным моментом

подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами подготовки на этом этапе являются:

совершенствование техники и тактики таэквондо;

повышение функциональных возможностей организма до уровня соответствия максимальным тренировочным нагрузкам этого этапа;

формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;

дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Подготовка на этапе ВСМ 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 процентов. Основной особенностью учебно-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.

Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их качественное проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание следует уделить поиску резервов в сфере тактической и психологической подготовленности, т.е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе ВСМ необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов спортивной подготовки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых

тренажерных устройств, неспецифичных средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

§ 2. Учебный план

При планировании подготовки спортсменов групп СПС и ВСМ следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки учебных согласно таблицам 24 – 27 приложения 2. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки.

§ 3. Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Общественные и государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь. Международная деятельность спортивных организаций Беларуси. Значение выступлений белорусских спортсменов на международных спортивных соревнованиях для укрепления взаимопонимания между спортсменами и народами. Международные результаты белорусских спортсменов в единоборствах.

Тема 2. История возникновения и развития таэквондо

Развитие таэквондо на современном этапе. Таэквондо в программе Олимпийских игр. Современное состояние и перспективы развития таэквондо в Республике Беларусь.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Рецепторы, органы чувств и их функции (зрительные, слуховые, осязание, обоняние, вкус), проприорецепторы, прессорецепторы, барорецепторы и др.

Влияние физических упражнений на функции организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.).

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Режим дня и питание. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Особенности и взаимосвязь тренировочного процесса с режимом восстановления и питанием. Закономерности изменения режима в зависимости от возраста, пола, спортивной подготовленности.

Тема 5. Основы техники и тактики таэквондо

Биомеханические особенности эффективной техники приемов и действий таэквондо. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Мыслительная основа спортивной тактики. Механизм принятия рациональных тактических решений по ходу состязания. Понятие о тактической модели и тактическом плане.

Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов. Совершенствование специализированных восприятий и умений (способность предвосхищать дистанционные взаимоотношения с противником, переключаться от одних действий к другим, выбирать момент для начала действий, дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательных ситуаций).

Тема 6. Основы методики подготовки

Методика совершенствования технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Формирование совершенного, стабильного и вариативного технического мастерства. Формирование способности к максимальной реализации двигательного потенциала. Совершенствование техники приемов и действий в условиях значительного утомления.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Функции специальной физической подготовки на этапе СПС. Интенсификация режима работы организма спортсмена для активизации процесса его приспособления к специфическим условиям соревновательной деятельности в таэквондо.

Характеристика основных средств и методов специальной физической подготовки: методика СФП для совершенствования координации и позной активности; методика СФП для развития быстроты движений; методика СФП для развития скорости движений.

Тема 8. Планирование учебно-тренировочного процесса

Направления совершенствования системы подготовки спортсменов. Взаимосвязь важнейших элементов в системе управления процессом подготовки спортсменов. Представление о цикле этапного управления при подготовке спортсменов к высшим достижениям. Управление долгосрочным эффектом подготовки спортсменов в системе этапного управления.

Тема 9. Эмоционально-волевая подготовка

Управление психическим состоянием в стрессовых ситуациях. Формирование способности к эффективному решению двигательных задач на фоне воздействий стрессового характера (сбивающих факторов, затруднения деятельности ведущих анализаторов, лимита пространства и времени, ограничения или искажения информации, утомления).

Тема 10. Правила спортивных соревнований

Характеристика обязанностей членов судейской коллегии. Обязанности рефери по управлению ходом поединка. Взаимоотношения рефери и спортсменов в различных ситуациях, складывающихся в ходе поединка. Особенности оценки действий спортсменов боковыми судьями. Замечания, предупреждения и дисквалификация за нарушение правил спортивных соревнований.

Тема 11. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий таэквондо

Диагностическая и управляющая аппаратура в системе подготовки квалифицированных спортсменов.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

На этом этапе многолетней подготовки основное внимание должно быть уделено специальной физической подготовке. Средства общей физической подготовки широко используются только в переходный период и в начале подготовительного. Упражнения, направленные на решение задач общефизической подготовки, в целом идентичны применяемым на этапе специализированной базовой подготовки, но выполняются они в более интенсивном режиме и в большем объеме.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

Методика СФП для совершенствования координации

Для СФП с целью совершенствования координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным техническим приемам и действиям на этом этапе широко используются такие специализированные приемы, как выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии и упражнений, направленных на совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, точности оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

Методика совершенствования координационных способностей на этапах СПС и ВСМ

Основные положения. Главная задача координационной подготовки на этапах СПС и ВСМ – совершенствование ведущих КС и обеспечение их эффективной реализации в процессе соревновательной деятельности в системном взаимодействии с другими компонентами специальной подготовленности.

Методика совершенствования КС у спортсменов высокой квалификации построена, как правило, на основе общих положений (рекомендаций), и в научно-методической литературе не регламентирована столь подробно, как другие двигательные способности. Одна из причин такого положения состоит в том, что на этапах СПС и ВСМ содержание координационной подготовки существенно усложняется, поскольку увеличивается специфичность, комплексность и индивидуализация в выборе координационных упражнений. Соответственно, усложняются вопросы планирования, управления и контроля учебно-тренировочного процесса.

Рассматривая практическую методику совершенствования КС, следует учитывать, что целью специальной физической подготовки является не развитие (совершенствование) отдельно взятой способности, а интенсификация работы всего организма в том режиме, который присущ конкретной специфической деятельности. В связи с этим определяющим является не состав средств, направленных на совершенствование КС, а использование методических приемов, позволяющих максимально усилить эффект их воздействия (выполнение заданий высокой координационной сложности; воспроизведение наиболее эффективных приемов и действий при дефиците времени, пространства, в т. ч. при сильном утомлении, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных ситуациях и т. п.). Важную роль играет интенсификация режима работы мышечной системы за счет использования отягощений при выполнении специфических соревновательных приемов и действий и т. п.

С учетом изложенных выше положений на этапах СПС и ВСМ существенно увеличивается доля заданий высокой, околопредельной и предельной сложности (до 70 процентов от общего объема средств, преимущественно направленных на развитие координационных способностей). Соответственно, большую часть этого объема должны составлять упражнения высокой сложности (75 – 90 процентов от максимальных координационных и функциональных возможностей спортсменов). Такая нагрузка, с одной стороны, эффективно стимулирует адаптационные процессы, обеспечивающие прирост КС, а с другой – не приводит к быстрому утомлению анализаторных систем и снижению общей работоспособности.

На рассматриваемых этапах важно продолжить линию, направленную на совершенствование КС в процессе технико-тактической подготовки. Пропорция специфических соревновательных упражнений постепенно доводится до 70 – 80 процентов (как и на этапе специализированной базовой подготовки, учебно-тренировочный процесс строится таким образом, чтобы в одних заданиях акцентировались вопросы совершенствования техники (тактики), а в других – координационных способностей). Однако важным отличием от предыдущих этапов является ярко выраженный акцент в подготовке на ведущие КС. По-прежнему значительное место в общей системе подготовки должны занимать нагрузки, направленные на совершенствование КС, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.

Среди других подходов следует выделить методику использования отягощения для совершенствования координационных способностей применительно к скоростным упражнениям. Ее эффективность предопределяется тем, что присущая этим упражнениям координационная нервно-мышечная структура формируется только в условиях скоростного режима их выполнения (рекомендуется учитывать, что это возможно не на всех этапах годичного цикла). В то же время со снижением скорости движения возрастает число вероятных мышечных координаций, которые могут обеспечить воспроизведение его пространственно-временной структуры, но не решают вопрос скоростного навыка. В таких условиях использование отягощения оптимального веса может в известной мере компенсировать недостаток скорости и способствовать формированию рациональной нервно-мышечной координации.

Также специалисты подчеркивают, что отягощение активизирует функционирование сенсорной системы, что приводит к снижению порогов суставно-мышечной чувствительности и улучшению способности к дифференциации и аналитической оценке афферентной сигнализации.

Тем самым обеспечивается совершенствование сенсорного синтеза, повышается точность дозировки, своевременность акцентирования и коррекции рабочих усилий, формирование необходимого кинестетического образа двигательного действия (напомним, что способность к точности проприоцептивного контроля и дозирования усилий в элементарных движениях и сложнокоординационных двигательных действиях не связаны между собой. Именно поэтому выбор состава и формы движений в упражнениях с отягощением, используемых для совершенствования координационных способностей, имеет важное значение.

Совершенствованию системы сенсорного синтеза и формированию кинестетического образа движений эффективно способствует прием активизации функции одних анализаторов за счет искусственного выключения других. Так, выключение зрительного анализатора (выполнение отягощенного движения с закрытыми глазами) активизирует функцию проприоцептивной чувствительности и способствует формированию рациональной формы координации усилий и пространственной структуры движений.

В спортивной практике также применяется прием совершенствования специфической двигательной координации путем выполнения соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии. Эффективность данного приема объясняется тем, что в условиях утомления мышцы не в состоянии обеспечить быстрое мышечное сокращение, что компенсируется меньшим по величине, но более длительным усилием. Изменившаяся при этом проприоцептивная импульсация приводит к дезинтеграции оптимальных отношений между функциями соматической, вегетативных и других систем, дискоординации двигательной структуры и резкому снижению рабочего эффекта движений. Выполнение соревновательного упражнения в состоянии оптимального утомления способствует повышению устойчивости физиологических механизмов, ответственных за координацию и сонстрайку функций организма. Также существенную роль в обеспечении устойчивости координационных механизмов играет нагрузка, направленная на развитие латентной мышечной выносливости, так как она снижает степень метаболического ацидоза и его негативного влияния на сократительные свойства мышц.

Основные компоненты тренировочных нагрузок. На этапах СПС и ВСМ время, отводимое в годичном цикле на координационную подготовку, увеличивается до 120 – 130 часов. При этом специализированность и координационная сложность применяемых

упражнений и заданий по сравнению с предыдущим этапом существенно возрастает.

Типовые упражнения (задания), составляющие основу координационной подготовки, в основном рассмотрены в предыдущих пунктах. Их дозировка и интенсивность выполнения корректируются в соответствии с задачами подготовки, уровнем мастерства спортсменов и технической оснащённостью зала. При определении оптимальных параметров нагрузки можно дополнительно руководствоваться рекомендациями, приведенными в соответствующих типовых упражнениях (заданиях).

В настоящем пункте приведены задания, направленные на совершенствование КС, основанных на проявлениях 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 необусловленные атакующие действия, выполняемые в обусловленную цель (скорость атакующих движений задана).

То же, что и в подпункте 2.1 пункта 2, 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 необусловленные атакующие действия, выполняемые с предельной скоростью в необусловленную цель.

То же, но атакующему бойцу разрешены действия, указанные в подпунктах 2.1 и 2.2 пункта 2.

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

Атакующий спортсмен действует по алгоритму заданий, предусмотренных подпунктами 2.1 – 2.3 пункта 2.

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 бойца задается тренером.

Методические рекомендации:

а) смотреть подпункт 3.1.1 (а) пункта 3;

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

3.2. Основная учебная задача: совершенствование навыков дифференцировочного 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) смотреть подпункт 3.1.1 (а) пункта 3;

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 безусловленного 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, предусмотренных подпунктами 3.1 и 3.2 пункта 3.

Методические рекомендации:

а) смотреть подпункт 2.4 пункта 2.

Методика СФП для развития скорости двигательных действий

На этапах СПС и ВСМ методика развития скорости движений имеет свои особенности. Учитывая, что быстрота движений предопределяется генетическим потенциалом, акцент в подготовке переносится на решение задач по интенсификации режима работы мышечной системы и организма в целом, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для основных соревновательных приемов и действий.

Наиболее универсальным способом интенсификации работы мышечной системы является использование отягощений. Помимо своего основного предназначения – развития мышечной силы – такие упражнения при соблюдении определенных методических условий могут

эффективно способствовать совершенствованию координации движений, двигательной реакции, быстроты неотягощенных двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, развитию локальной мышечной выносливости.

Для развития скорости двигательных действий используются упражнения с отягощением (выполняемые в различных режимах), изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в структуре движений, соответствующей технике соревновательного упражнения и, в зависимости от ее специфики, ориентируются на развитие максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, а также скоростной силы.

Методика развития скоростных способностей на этапах СПС и ВСМ

Основные положения. Эффективность скоростной подготовки на этапах СПС и ВСМ во многом зависит от рационального подбора средств (они должны иметь преимущественно специальный характер) и методических приемов, которые обеспечивали бы оптимальный уровень стимуляции деятельности центральной нервной системы и исполнительных органов. Большое значение имеет интенсивность выполнения упражнений и способность спортсмена предельно мобилизовываться при этом. Как указывает В.Н. Платонов (2004), умение спортсмена в процессе тренировочных занятий выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, по возможности более часто превышать наилучшие личные результаты в отдельных упражнениях служит основным стимулом его скоростной подготовленности.

Методические подходы, направленные на совершенствование скоростных способностей, становятся более разнообразными. Если на предыдущих этапах подготовки преимущество отдавалось упражнениям, выполняемым с минимальным отягощением и предельно допустимой скоростью, то сейчас широко могут использоваться сочетания силовых упражнений с предельными отягощениями и упражнения скоростной направленности.

Если скоростные упражнения выполняются с определенными отягощениями, интенсивная афферентная импульсация способствует установлению рациональной согласованности и быстрому включению мышц в работу, координации деятельности мышц по ходу выполнения движений, быстрому вовлечению в работу необходимого количества

двигательных единиц, т. е. выработке оптимальной внутри- и межмышечной координации (Ю.В. Верхошанский, 1988).

Для повышения эффективности скоростной подготовки большое значение имеет вариативность двигательных действий при выполнении базовых технических приемов и действий, и основных специально-подготовительных упражнений за счет чередования нормальных, облегченных и затрудненных условий. Одним из путей повышения скоростной подготовки является планирование в тренировочном процессе микроциклов специализированной направленности.

Тренировочные упражнения (задания), рекомендуемые для развития скоростных способностей. Средства и методы, направленные на развитие скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, становятся максимально специализированными. Общеподготовительные и вспомогательные упражнения применяются в ограниченном объеме преимущественно в подготовительном периоде.

Основные средства подготовки

Специально-подготовительные упражнения:

имитационные упражнения, упражнения на снарядах (максимально широко используются все виды снарядов), обусловленные и необусловленные задания в паре с партнером;

необусловленные тренировочные задания специальной направленности.

Совершенствование локальных скоростных способностей

Примеры тренировочных заданий для групп СПС и ВСМ

Пример 1.

Задача. Совершенствование скорости простой специфической двигательной реакции на различные раздражители (сигналы).

Содержание типовых упражнений (заданий). Выполнение заданных перемещений, защитных и атакующих приемов и действий по заданному сигналу.

Организационно-методические указания. Упражнения этой группы преимущественно выполняются в специализированной части разминки или в комплексе с другими упражнениями, направленными на развитие скоростных способностей.

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность отдельных заданий варьируется в пределах 30 – 60 с. Интервалы отдыха 30 – 60 с.

Пример 2.

Задача. Развитие скорости простой специфической двигательной реакции на возникающий объект.

Содержание типовых упражнений (заданий). Атакующий спортсмен выполняет заданные приемы (прямые и боковые удары руками и ногами в различных комбинационных построениях) с двигательной установкой на неожиданное изменение сектора, дистанции или глубины атаки. Ответные действия – выполнение заданных приемов защиты (уклон, нырок, отбив, отвод, подставка и т.д.).

Организационно-методические указания. Содержание атакующих приемов определяется тренером. Задание может усложняться за счет увеличения скорости выполнения атакующих действий, а также за счет финтов и ложных движений, предшествующих основной атаке. Атакующие действия могут выполняться спортсменами попеременно или по раундам.

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность отдельных заданий варьируется в пределах 30 – 60 с. Интервалы отдыха 30 – 60 с.

Пример 3.

Задача. Развитие скорости одиночных специфических движений.

Содержание типовых упражнений (заданий). Выполнение приемов атаки и защиты или их отдельных элементов с легким отягощением на запястьях рук, голени и т. п. Имитационные упражнения с легкими гантелями. Работа на снарядах (преимущественно по легким целям).

Организационно-методические указания. Приведенные выше приемы и действия выполняются с установкой на максимальную скорость. Темп выполнения движений умеренный или низкий.

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность отдельных заданий: 10 – 20 с при низком темпе движений и 30 – 60 с при умеренном. Интервалы отдыха 30 – 60 с.

Пример 4.

Задача. Развитие частоты специфических движений.

Содержание типовых упражнений (заданий). Выполнение приемов атаки, защиты или их отдельных элементов с отягощениями на дистальных частях конечностей (манжеты на запястьях рук, голени и т. п.). Имитационные упражнения с легкими гантелями. Работа на снарядах (по легким целям).

Организационно-методические указания. Приведенные выше приемы и действия выполняются с установкой на максимальную частоту (темп). Темп выполнения движений околопредельный или предельный.

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность нагрузки в одном подходе от 5 до 15 с. В тренировочном задании может выполняться 3 – 6 серий. Интервалы отдыха между повторениями 30 – 60 с, между сериями 2 – 6 мин.

Совершенствование комплексных скоростных способностей

Организационно-методические указания:

комплексное совершенствование скоростных способностей должно быть логическим продолжением работы, направленной на развитие локальных способностей;

перед выполнением заданий, направленных на совершенствование комплексных скоростных способностей эффективным приемом является нервно-мышечная стимуляция работоспособности спортсменов (принудительное растяжение мышц, использование контрастных силовых упражнений и т.п.). Такие упражнения также могут вводиться отдельными порциями между скоростными упражнениями (например, упражнения взрывного характера для мышц нижних конечностей и т.п.).

Пример 1.

Задача. Развитие комплексных скоростных способностей (в специфических упражнениях).

Содержание типовых упражнений (заданий). Обусловленные учебные задания с партнером (задания, построенные по принципу):

обусловленный удар в заданную цель (зону тела защищающегося партнера);

обусловленный удар в необусловленную цель;

необусловленный удар в заданную цель;

отвлечение противника от действительных атакующих действий и одна из обусловленных атак;

обусловленная атакующая комбинация в заданную цель (цели);

обусловленная атака – обусловленная контратака (все варианты, описанные выше);

ложное открытие – атака в зону открытия – защита;

атака соперника только в заданной зоне площадки и т. п.

Организационно-методические указания. Приведенные выше принципы построения заданий не ограничивают тренера в выборе конкретных приемов и действий. В реальной практике они должны

отбираться с учетом задач технико-тактической подготовки, стоящих на определенном этапе.

В соответствии с задачей, поставленной тренером, скоростные способности при выполнении такого рода заданий должны совершенствоваться оба партнера (один, выполняя атакующие приемы и действия, другой – защитные или контратакующие).

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность отдельных заданий варьируется в широких пределах от 30 до 60 с. В учебно-тренировочном занятии может выполняться 3 – 6 серий, включающих 3, 4 повторения определенного задания. Интервалы отдыха между повторениями 30 – 60 с, между сериями 2 – 6 мин.

Пример 2.

Задача. Развитие комплексных скоростных способностей (совершенствование быстроты и частоты движений в комбинированных заданиях).

Содержание типовых упражнений (заданий). Упражнения с легкими отягощениями (манжеты, гантели), сходные по динамической структуре с отработываемыми приемами и действиями. Упражнения с отягощениями, составляющими 10 – 30 процентов максимального уровня силы. Прыжковые упражнения с ударным режимом работы мышц. Все указанные упражнения выполняются в комплексе с упражнениями без отягощения (имитация ударов, работа на снарядах и т.п.).

Организационно-методические указания. Следует учитывать, что величина применяемого отягощения в определенной мере зависит от совершенствуемой формы скоростных способностей, избранного приема (действия), на которое направлено тренирующее воздействие, веса спортсмена.

Для спортсменов легких и средних весовых категорий рекомендуется использование следующих отягощений: манжеты весом от 0,5 до 1,5 кг; гантели от 1 до 3 кг; штанга от 15 до 30 кг. Для спортсменов тяжелых весовых категорий: манжеты от 1 до 2 кг; гантели 3 – 5 кг; штанга от 20 до 40 кг.

При выполнении комбинированных заданий, включающих силовые упражнения, необходимо уделять внимание умению расслаблять мышцы перед началом активного движения, мгновенно начинать движение и моментально расслабляться после выполнения активной фазы движения.

Компоненты тренировочной нагрузки. При выполнении комбинированных заданий с гантелями: имитация ударов с отягощениями – 10 – 15 одной (каждой) рукой, удары по легкой цели (имитационные) – 3, 4 подхода по 10 – 20 раз (если совершенствуется

частота движений, то упражнение выполняется в течение 8 – 10 с) через 30 – 60 с. В тренировочном сеансе 3 – 5 серий через 2 – 6 мин отдыха.

При выполнении комбинированных заданий с использованием штанги: выпрыгивание вверх из полуприседа со штангой на плечах (вес 30 процентов) или гирей (вес 16 – 24 кг), удерживаемой внизу на прямых руках; в одном подходе 4 – 6 повторений, отдых (расслабление и встряхивание мышц) – 2, 3 мин, удары ногами (прямой, круговой) по мешку – по 10 – 20 каждой ногой через 1 мин отдыха. В тренировочном сеансе 3, 4 серии через 4 – 6 мин.

Пример 3.

Задача. Развитие комплексных скоростных способностей.

Содержание типовых упражнений (заданий). Необусловленные учебные задания с партнером, построенные по принципу частичной обусловленности: обусловлен ряд атакующих, защитных и контратакующих приемов и действий.

Тренировочные поединки (отдельные боевые эпизоды с заданными ограничениями), соревновательные поединки (с сокращенным регламентом).

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность заданий (тренировочных поединков) с направленностью на отработку комплексных скоростных способностей от 30 до 60 с. В тренировочном задании может выполняться 3 – 6 серий. Интервалы отдыха между повторениями 30 – 60 с, между сериями 2 – 6 мин.

Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с околопредельным отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения. Метод повторных максимальных усилий.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения 90 – 95 процентов от максимального. В тренировочном сеансе 2 – 4 подхода по 2, 3 движения. Отдых между подходами 4 – 6 мин. С целью более эффективного воздействия на способность к взрывному проявлению усилий рекомендуется после выполнения движения буквально на несколько секунд поставить снаряд на стойки, чтобы на мгновение расслабить мышцы.

2. Количество подходов – 5: 1) вес 90 процентов – 3 раза; 2) вес 95 процентов – 1 раз; 3) вес 97 процентов – 1 раз; 4) вес 100 процентов – 1

раз; 5) вес 100 процентов плюс 1, 2 кг – 1 раз. Пауза отдыха 3, 4 мин.

3. Вес отягощения – 100 процентов. Количество подходов – 4, 5. Отдых между подходами 6 – 8 мин.

Повторно-серийный метод отличается от предыдущего тем, что в качестве основного тренирующего фактора выступает не большой вес отягощения, а предельная продолжительность работы с весом 70 – 80 процентов от максимального. Тренирующее воздействие метода направлено, преимущественно, на активизацию процессов, связанных с рабочей гипертрофией мышц. В таэквондо применение данного метода может быть целесообразным только в подготовительном периоде.

Метод характерен большим количеством подъемов и подходов. Движения выполняются медленно, без расслабления мышц между подъемами. Выделяют три основных варианта повторно-серийного метода: с умеренным увеличением мышечной массы; существенным увеличением мышечной массы; аэробно-силовой.

Для развития максимальной силы с умеренным увеличением мышечной массы в основном используются отягощения весом 70 – 90 процентов. При этом важно выполнять следующие рекомендации: тренировка должна носить концентрированный характер, но с выдерживанием пауз между подходами (сериями), достаточными для восстановления работоспособности спортсмена; вес отягощения необходимо прогрессивно увеличивать; отдых между тренировочными сеансами – 2, 3 дня.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения – 70 – 80 процентов, в одном подходе 5, 6 повторений. В серии 2, 3 подхода с отдыхом 4 – 6 мин; 2, 3 серии с отдыхом 6 – 8 мин.

2. Количество подходов – 4: 1) вес 70 процентов – 12 раз; 2) вес 80 процентов – 10 раз; 3) вес 85 процентов – 7 раз; 4) вес 90 процентов – 5 раз. Отдых между подходами 5, 6 мин, между сериями 8 – 10 мин.

3. Упражнения в статодинамическом режиме работы мышц.

Вариант 1. Медленно выполняется уступающее движение с отягощением 75 – 80 процентов от максимального. В крайнем нижнем положении выдерживается пауза 2, 3 с и затем с возможно большей скоростью выполняется преодолевающее движение. Упражнение повторяется 2, 3 раза в 2, 3 подходах с паузой отдыха 4, 5 мин. 2 серии с отдыхом 5 – 8 мин.

Вариант 2. Вес отягощения 60 – 80 процентов от максимального. Вначале выполняется плавное 2, 3-секундное изометрическое напряжение в пределах 40 – 60 процентов от веса груза, затем быстрое движение в

преодолевающим режиме. В одном подходе 4 – 6 повторений. В тренировочном сеансе 2 – 4 подхода с паузами 4 – 6 мин.

Повторно-серийный метод с существенным увеличением мышечной массы. Основные черты подобной тренировки следующие: вес отягощения не предельный, но достаточный для стимуляции значительных напряжений мышц; работа должна носить продолжительный характер (до сильного утомления в каждом из подходов); паузы отдыха между подходами укорочены (1, 2 мин); нагружаются локальные мышечные группы. В учебно-тренировочном занятии прорабатывается 2, 3 мышечные группы по 2, 3 подхода каждая. От занятия к занятию нагрузка на группы мышц чередуется таким образом, чтобы отдых для них составлял 48 – 72 ч.

Для повышения тренирующих воздействий при развитии максимальной силы с увеличением мышечной массы необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать только одну переменную тренировочной нагрузки – вес отягощения или количество повторений; увеличивать количество повторений и подходов, прежде чем увеличивать вес отягощения; уменьшать количество повторений по мере увеличения отягощения или количества подходов; постепенно уменьшать паузу отдыха между подходами.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения – 75 – 80 процентов. Количество повторений – 10 – 12 (до явного утомления). В тренировочном сеансе упражнения подбираются на 2, 3 группы мышц, каждая из которых прорабатывается в 2, 3 подходах с отдыхом 2 мин.

2. Вес отягощения 80 процентов. 3 – 5 подходов по 8 – 10 повторений с отдыхом 2, 3 мин на одну группу мышц. При значительном утомлении время отдыха между подходами увеличивается до 5 мин.

3. Вес отягощения – 60 – 70 процентов. Количество подходов 3 – 5 по 15 – 20 раз. Отдых 2, 3 мин.

4. Вес отягощения – 85 – 95 процентов. Количество подходов 3 – 8 по 5 – 8 раз. Отдых 3 – 5 мин.

5. Вес отягощения – 85 – 95 процентов. Количество подъемов – до полного утомления, затем 2, 3 дополнительных движения с помощью партнера (когда груз опускается, партнер не помогает). 2 подхода с отдыхом, достаточным для восстановления.

6. Выпрыгивания с гирей (24 – 32 кг). В одном подходе 8 – 10 выпрыгиваний. В серии 2 подхода с отдыхом между ними 2 мин. 2, 3 серии с отдыхом 3 – 5 мин.

Аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода. При подготовке с большим отягощением и небольшим количеством подъемов

в работе принимают участие главным образом быстрые мышечные волокна. Медленные мышечные волокна в меньшей степени участвуют в процессе развития силового напряжения. Для повышения силовых способностей мышц и их специфической работоспособности в условиях скоростно-силового режима может применяться аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вначале выполняется работа с большим отягощением (вес 80 – 90 процентов): 3 подхода по 3 повторения с предельно максимальным усилием и паузой отдыха между ними 2 – 4 мин. Затем теми же группами мышц с весом 40 – 50 процентов и медленными движениями выполняется один из следующих вариантов: а) 4 подхода по 15 повторений; б) работа в течение 15 – 20 с, чередующаяся с 20 – 30-секундными интервалами отдыха и упражнениями на расслабление. Каждое из этих заданий выполняется 2, 3 раза с отдыхом 2 – 4 мин.

2. Выполняется 8 – 10 упражнений на различные группы мышц. Для каждого упражнения подбирается вес, с которым можно работать в невысоком темпе в течение 30 – 60 с без явного утомления (ЧСС 120 – 140 уд/мин). Отдых между упражнениями – 1 мин. При выборе комплекса упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами: нагружаются основные мышечные группы, при этом три последовательных упражнения не должны выполняться одной и той же мышечной группой. Примером может быть комплекс для развития силовой выносливости: 1) приседания со штангой на плечах; 2) жим штанги лежа; 3) лежа подъем туловища с закрепленными ногами; 4) лежа поднятие гантелей через стороны вверх; 5) стоя тяги штанги с прямыми ногами; 6) стоя наклоны в стороны со штангой на плечах; 7) лежа подъем гантелей из-за головы; 8) стоя сгибание рук в локтевых суставах со штангой (хват снизу); 9) стоя в наклоне подтягивание штанги к груди; 10) стоя жим штанги от груди.

Изометрические упражнения. В изометрических упражнениях напряжение мышц увеличивается плавно до предельного и удерживается в течение 6 – 8 с. Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия в конкретных приемах. Достаточно эффективно сочетание изометрических упражнений с динамическим режимом работы мышц, например, когда груз медленно перемещается по большой амплитуде с промежуточными остановками или когда изометрическое напряжение развивается после предварительного подъема груза до упора об ограничитель.

Ударный режим. Для развития максимальной силы мышц, с акцентом на проявлении взрывных усилий, эффективен ударный режим.

Примером такого упражнения может быть прыгивание с высоты 0,5 – 1,0 м. Приземление выполняется с глубоким амортизационным приседанием и последующим отталкиванием вперед-вверх. Быстрота переключения мышц от уступающей работы к преодолевающей в этом случае не важна. В одной серии выполняется 5, 6 отталкиваний с отдыхом, достаточным для восстановления. В тренировочном сеансе 2, 3 серии с отдыхом 4 – 6 мин.

Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие взрывной силы

Для развития взрывной силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяются упражнения с отягощением, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, прыжковые упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц и комплексный метод.

В упражнениях с отягощением используется, главным образом, повторно-серийный метод, при этом важно, чтобы упражнения выполнялись с акцентом на концентрацию усилий в начале движения, а между отдельными повторениями была возможность расслабить мышцы.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения – 60 – 80 процентов от максимального. В одном подходе 5, 6 повторений с предельной скоростью проявляемого усилия и обязательным расслаблением мышц между движениями, темп повторений невысокий. В серии 2 – 4 подхода с паузами 4 – 6 мин. В тренировочном сеансе 2 – 4 серии с перерывами 6 – 8 мин.

2. Вес отягощения 60 – 80 процентов от максимального. Отягощение вначале поднимается примерно на 1/3 амплитуды основного движения, затем быстро опускается и с мгновенным переключением на преодолевающую работу разгоняется в противоположном направлении. Акцентируется переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей. В подходе 3 – 5 повторений с расслаблением (отягощение ставится в упор). В серии 2, 3 подхода с паузой 4 – 6 мин. В тренировочном занятии 2, 3 серии с перерывами 8 – 10 мин.

3. Для мышц-разгибателей ног – выпрыгивание со штангой на плечах или с гирей в руках. Вес штанги подбирается индивидуально в пределах 30 – 60 процентов от максимального. Каждое выпрыгивание выполняется с предварительным амортизационным подседанием и быстрым переключением от уступающей работы к преодолевающей. После каждого выпрыгивания поочередно расслаблять («встряхивать») мышцы одной и другой ноги. В подходе 4 – 6 выпрыгиваний. В серии 2, 3

подхода с паузами 4 – 6 мин. В тренировочном сеансе 2, 3 серии с перерывом 8 – 10 мин. Вес гири (16 – 32 кг) подбирается индивидуально в соответствии с возможностями спортсмена. В одном подходе 5 – 8 выпрыгиваний с предельным усилием. В серии 2, 3 подхода с отдыхом 6 – 8 мин. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин.

Ударный режим применяется для развития взрывной силы различных мышечных групп. Наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозировкой высоты. Приземляться следует на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом на амортизацию.

Прыжковые упражнения применяются для развития взрывной силы мышц ног и выполняются с однократным или повторными отталкиваниями одной или двумя ногами с максимальным усилием.

Комплексный метод представляет широкие возможности для развития взрывной силы, поскольку сочетания средств с различной направленностью тренирующего воздействия не ограничены.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения – 90 процентов. Выполняется 2 подхода по 2, 3 медленных движения в каждом. Затем 3 подхода по 6 – 8 движений с весом 30 процентов с максимально быстрым усилием и обязательным расслаблением мышц между движениями. Отдых между подходами 3, 4 мин, перед переменной отягощения 4 – 6 мин. В тренировочном занятии 2, 3 серии с отдыхом 8 – 10 мин.

2. Сочетание двух разных изометрических режимов в упражнениях локальной направленности (на определенную группу мышц). Вначале выполняется 2, 3 предельных изометрических напряжения (6 с) с перерывами 2, 3 мин. Затем 3, 4-минутный отдых с упражнениями на расслабление мышц и 5, 6 повторений того же упражнения, но с быстрым развитием напряжения (до 80 процентов от максимального). Между повторениями должен быть перерыв 2, 3 мин, в котором следует выполнять динамические упражнения, а также упражнения на расслабление. В тренировочном сеансе можно давать упражнения на 2, 3 мышечные группы. Если тренируется одна группа мышц, то указанное сочетание повторяется 2 раза с отдыхом 8 – 10 мин.

3. Выпрыгивания с гирей. 2 подхода по 6 – 8 раз. Затем, после 3, 4 мин отдыха, прыжковые упражнения с субмаксимальным усилием. Комплекс повторяется 2, 3 раза с перерывом 6 – 8 мин.

4. Приседания со штангой на плечах весом 70 – 80 процентов от максимального, 2 подхода по 5, 6 раз. После 4 – 6 мин отдыха –

прыжковые упражнения с предельно интенсивным отталкиванием (2, 3 подхода по 8 – 12 прыжков с перерывом 6 – 8 мин).

5. Приседания со штангой весом 80 – 85 процентов от максимального, 2 подхода по 2, 3 раза. Затем, после 3, 4 мин паузы, выпрыгивания с гирей. 2, 3 подхода по 4 – 6 раз. Комплекс повторяется 2, 3 раза с отдыхом 6 – 8 мин.

6. Вес отягощения – 90 – 95 процентов от максимального, 2 подхода по 2 приседания. Затем 2 серии по 6 – 8 отталкиваний после прыжка в глубину. Отдых между приседаниями и прыжками 2 – 4 мин, между сериями прыжков – 4 – 6 мин. В тренировочном занятии такое сочетание повторяется 2 раза с отдыхом 8 – 10 мин.

Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие скоростной силы

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, ударный режим, прыжковые упражнения, комплексный метод.

Упражнения с отягощением. Используются, главным образом, два диапазона отягощений: 30 – 50 процентов от максимального, когда в соревновательном упражнении преодолевается незначительное внешнее сопротивление и требуется преимущественное развитие стартовой силы мышц (для всех видов ударов), и 50 – 70 процентов от максимального при более значительном внешнем сопротивлении, когда необходимо развитие ускоряющей силы. Упражнения с отягощением выполняются повторно-серийным методом.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения 30 – 50 процентов. Движения выполняются 6 – 8 раз с предельной скоростью, но в невысоком темпе. В серии 2 – 4 подхода с отдыхом 3, 4 мин. В тренировочном сеансе 2, 3 серии с отдыхом между ними 6 – 8 мин.

2. Решается та же задача, но с использованием статодинамического режима, в котором сразу после 2, 3 с изометрического напряжения в пределах 60 – 80 процентов от максимального следует быстрое движение с преодолением отягощения 30 процентов от максимального. При изометрическом напряжении груз удерживается простейшим упорным устройством. В одном подходе 4 – 6 движений с произвольным отдыхом. В серии 2, 3 подхода с отдыхом 3, 4 мин. В учебно-тренировочном занятии 2 – 4 серии с отдыхом 6 – 8 мин.

3. Вес отягощения 50 – 70 процентов от максимального. Выполняется короткое концентрированное взрывное усилие, чтобы только сообщить движение грузу, но не разгонять его по всей возможной амплитуде. Режим упражнения и дозировка такие же, как и в предыдущем варианте.

Ударный режим для развития скоростной силы используется в специфических для таэквондо движениях (преимущественно на тяжелых целях, например, движущемся в маятниковом режиме мешке).

Прыжковые упражнения выполняются с установкой не на мощное, а на быстрое отталкивание.

Примеры тренировочных заданий для спортсменов групп СПС и ВСМ.

Вспомогательные упражнения.

Пример 1.

Задача. Развитие максимальной силы мышц рук и плечевого пояса за счет прироста анатомического поперечника (с умеренным увеличением мышечной массы).

Содержание типовых упражнений (заданий). Динамические силовые упражнения с отягощениями (штанга, гантели). Например, упражнения для развития трицепсов: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, узким (средним, широким) хватом; жим штанги из-за головы с вертикально зафиксированными плечами, без изменения положения локтевых суставов и т. п.;

Организационно-методические указания. В основном используются отягощения весом 70 – 90 процентов. Вес отягощения в процессе серии занятий необходимо прогрессивно увеличивать. Задания силовой направленности выполняются концентрированно (повторно-серийным методом) с выдерживанием заданных пауз между подходами (сериями).

Компоненты тренировочной нагрузки.

Вариант 1. Вес отягощения 70 – 80 процентов. Выполняется 2, 3 подхода по 4 – 6 повторений с отдыхом 3, 4 мин. В одном учебно-тренировочном занятии спортсмены групп СПС могут выполнять 2, 3 серии, ВСМ – 3, 4 серии с отдыхом 6 – 8 мин.

Вариант 2. Выполняется серия из 4 подходов, при этом в каждом из последующих вес отягощения увеличивается: 1) 10 – 12 повторений (отягощение 70 процентов); 2) 8 – 10 (80 процентов); 3) 6 – 8 (85 процентов); 4) 3 – 5 (90 процентов). Отдых между подходами 4, 5 мин. Спортсмены групп ВСМ могут выполнять 2, 3 серии с отдыхом 8 – 10 мин.

Пример 2.

Задача. Развитие максимальной силы мышц ног (на основе методических подходов, направленных на существенное увеличение мышечной массы).

Содержание типовых упражнений (заданий). Жим штанги ногами вертикально вверх лежа на наклонном станке; выпрямление ног сидя с использованием специальных тренажеров блочного типа и т.п.

Организационно-методические указания. Методика, направленная на развитие силы с существенным увеличением мышечной массы, основана на выполнении работы с преимущественным задействованием гликолитического режима энергообеспечения (напряженный режим работы до сильного утомления). Вес отягощения не предельный, но достаточный для стимуляции значительного напряжения мышц (в основном в пределах 70 – 80 процентов от максимального). Движения выполняются в медленном темпе (следует помнить, что данный вариант в большей степени способствует развитию силы для условий медленных движений, но малоэффективен для развития взрывной силы и скорости движений). В одном тренировочном занятии, как правило, прорабатывается 2, 3 мышечные группы. По мере роста тренированности параметры нагрузки регулируются следующим образом: а) если спортсмен становится способным выполнить в одном подходе более 12 – 15 повторений, следует увеличить вес отягощения (в ряде случаев рекомендуется сначала увеличивать количество подходов); б) при увеличении веса отягощения количество повторений (равно как и подходов) сначала может быть уменьшено; в) с ростом тренированности пауза отдыха между подходами может уменьшаться.

Компоненты тренировочной нагрузки.

Вариант 1. Выполняется 3, 4 подхода по 10 – 12 повторений (отягощение подбирается индивидуально и приблизительно составляет 70 – 75 процентов от максимального для спортсменов групп СПС и 75 – 80 процентов для ВСМ) с отдыхом 2 мин (при значительном утомлении отдых может быть увеличен на 1, 2 мин). Спортсмены групп ВСМ могут выполнять 2, 3 серии с отдыхом между ними не менее 6 – 8 мин.

Вариант 2. Вес отягощения 75 – 80 процентов для спортсменов групп СПС и 80 – 85 процентов для ВСМ. Выполняется 4, 5 подходов по 8 – 10 повторений с отдыхом 2, 3 мин. При значительном утомлении отдых между подходами может быть увеличен на 1, 2 мин. Спортсмены групп ВСМ могут выполнять 2, 3 серии с отдыхом 8 – 10 мин*.

Пример 3.

Задача. Преимущественное развитие взрывной силы мышц ног.

Содержание типовых упражнений (заданий). Выпрыгивание вверх из приседа (полуприседа) со штангой на плечах (30 – 50 процентов от максимального) или с гирей (16, 24, 32 кг) в руках.

Организационно-методические указания. Вес подбирается индивидуально в соответствии с задачами подготовки и индивидуальными возможностями спортсмена. Двигательные установки при выполнении упражнений должны быть направлены на быстрое переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей и мощность проявления усилий в начальной фазе движения. В паузах между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Компоненты тренировочной нагрузки. Выпрыгивания из приседа. В одном подходе 5 – 8 повторений. В серии 2, 3 подхода с отдыхом 4 – 6 мин. В учебно-тренировочном занятии 2, 3 серии с отдыхом 10 – 12 мин.

Выпрыгивания из полуприседа. В одном подходе 8 – 10 повторений. В серии 3, 4 подхода с отдыхом 3, 4 мин. В учебно-тренировочном занятии 2, 3 серии с отдыхом 8 – 10 мин.

Пример 4.

Задача. Преимущественное развитие стартовой силы мышц ног.

Содержание типовых упражнений (заданий). Прыжки с ноги на ногу (многоскоки).

Организационно-методические указания. Двигательные установки при выполнении прыжков должны быть направлены на быстрое и короткое (по амплитуде) отталкивание. В паузах между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Компоненты тренировочной нагрузки. Прыжки с ноги на ногу. В одном подходе от 10 до 15 – 20 прыжков (выполняются при незначительном амортизационном подседании).

* Важнейшим качеством, определяющим гипертрофию мышц, является величина отягощения, которая даже при тренировке спортсменов–разрядников не должна позволять выполнить в отдельном подходе более 10–12 повторений. При этом доказано, что уменьшение величины отягощений не может быть компенсировано увеличением объема работы (это не касается тренировки отдельных групп мышц, отнесенных к трудноразвиваемым (брюшной пресс, голень, предплечье), при работе над которыми количество повторений в одном подходе может достигать 20–30 и более).

В тренировочном занятии 2, 3 серии по 3, 4 подхода с паузами между ними 3, 4 мин. Отдых между сериями 6 – 8 мин.

Прыжки на одной ноге. В одном подходе 4 – 6 прыжков (чередуются два отталкивания подряд одной и другой ногой). В учебно-тренировочном занятии 3, 4 серии по 3, 4 подхода с паузами между ними 3, 4 мин. Отдых между сериями 6 – 8 мин.

Пример 5.

Задача. Преимущественное развитие взрывной силы мышц ног и спины.

Содержание типовых упражнений (заданий). Становая тяга в изометрическом режиме работы мышц.

Организационно-методические указания. Следует учитывать, что наиболее эффективно перенос силы в изометрических упражнениях происходит в позах, соответствующих по суставным углам моменту, в котором акцентируется рабочее усилие в соревновательном упражнении.

Двигательная установка направлена на быстрое (взрывное) развитие напряжения мышц до величины 60 – 80 процентов от максимального.

Компоненты тренировочной нагрузки. В одном подходе 5, 6 взрывных усилий с произвольным отдыхом. В учебно-тренировочном занятии 2 серии (по 3, 4 подхода в каждой) с отдыхом между ними 4 – 6 мин.

Специально-подготовительные упражнения.

Пример 6.

Задача. Преимущественное развитие стартовой силы мышц рук и плечевого пояса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Метание набивного мяча (ядра) из исходных положений, характерных для отдельных приемов и действий таэквондо (двумя руками снизу вперед, двумя руками назад через спину, толчком от груди и т.п.).

Организационно-методические указания. Вес отягощения подбирается с учетом задач подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена. Двигательная установка направлена на быстрое выполнение начальной (очень короткой) фазы движения. Между повторениями необходимо расслабить мышцы и выполнить имитацию тех приемов, на которые было направлено тренировочное воздействие метательных упражнений.

Компоненты тренировочной нагрузки. В одном подходе от 10 до 20 бросков (толчков) одного вида. В учебно-тренировочном занятии 2, 3 серии по 3, 4 подхода в каждой. Интервалы отдыха: между отдельными бросками 10 – 20 с, между сериями 4 – 6 мин.

Пример 7.

Задача. Преимущественное развитие взрывной силы мышц ног.

Содержание типовых упражнений (заданий). Спрыгивание с возвышения с последующим отталкиванием от опоры (вверх, вперед – вверх). Упражнение может дополняться имитацией удара ногой (рукой). Например, приземление в стойку и активное отталкивание вперед дальней ногой в сочетании с прямым ударом рукой.

Организационно-методические указания. Высота, с которой выполняется спрыгивание подбирается с учетом задач тренировки и уровня подготовленности спортсмена (обычно в диапазоне 0,60 – 0,80 м).

Приземление необходимо осуществлять на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и с разной глубиной амортизационного подседания (угол в коленном суставе 120 – 150°). При приземлении ноги могут быть несколько разведены в переднезаднем направлении (имитация стойки). Двигательные установки при выполнении прыжков должны быть направлены на быстрое и короткое (по амплитуде) отталкивание. В паузах между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Компоненты тренировочной нагрузки.

Вариант 1. В одном подходе 8 – 10 прыжков с отдыхом 10 – 20 с. В тренировочном занятии 3, 4 серии с отдыхом между ними 6 – 8 мин.

Вариант 2. Отталкивание ногами от опоры после разгона на роликовой тележке. Упражнение выполняется на наклонной дорожке. В одном подходе 6 – 8 отталкиваний (можно поочередно одной и другой ногой). В учебно-тренировочном занятии 3, 4 серии с отдыхом между ними 6 – 8 мин.

Пример 8.

Задача. Развитие локальной силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса (преимущественная направленность на повышение емкости лактатного анаэробного процесса энергообеспечения).

Содержание типовых упражнений (заданий). Силовые упражнения общеразвивающего характера для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с гантелями, гириями, фрикционными тренажерами).

Организационно-методические указания. Мощность работы субмаксимальная анаэробная, смешанная анаэробно–аэробная. Упражнения выполняются настолько интенсивно, чтобы к окончанию подхода и возникновению чувства усталости темп и скорость движений существенно не снижались. Подбор оптимального веса отягощения должен осуществляться с учетом задач подготовки. С ростом тренированности величина нагрузки регулируется за счет увеличения темпа движений, веса отягощения, сокращения интервалов отдыха и увеличения количества повторений в серии.

Компоненты тренировочной нагрузки. Упражнения с гантелями весом 5 – 8 кг.

Вариант 1. Длительность выполнения упражнений в одном подходе 30 – 60 с. В тренировочном занятии может выполняться 3, 4 серии по 4, 5 подходов на определенные группы мышц. Интервалы отдыха: между 30 – секундными упражнениями 10 – 20 с, между 60-секундными до 30 с, между сериями 2, 3 мин.

Вариант 2. Длительность выполнения упражнений в одном подходе 1, 2 мин. Отдых между подходами 1–2 мин. В учебно-тренировочном

занятия 3, 4 серии по 4 – 6 подходов. По сравнению с предыдущим вариантом интенсивность движений может быть незначительно снижена, а продолжительность отдыха между сериями увеличивается до 4 – 6 мин.

Пример 9.

Задача. Развитие локальной силовой выносливости мышц рук (преимущественная направленность на повышение мощности лактатного анаэробного процесса).

Содержание типовых упражнений (заданий). Упражнения с преодолением веса собственного тела.

Организационно-методические указания. При выполнении упражнений с преодолением веса собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на параллельных брусьях, подтягивание в висе на перекладине и т.п.) следует избегать остановок в исходном и конечном положениях. Мощность работы субмаксимальная анаэробная.

Компоненты тренировочной нагрузки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 3, 4 подхода длительностью от 30 (25 – 30 повторений) до 60 с (40 – 50). В тренировочном занятии 3, 4 серии. Отдых между подходами 30 – 60 с, между сериями 4, 5 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях: 3, 4 подхода длительностью от 20 (15 – 20 повторений) до 40 с (30 – 35). В учебно-тренировочном занятии в 2, 3 серии. Отдых между подходами 30 – 60 с, между сериями 4, 5 мин.

Специально-подготовительные упражнения.

Пример 10.

Задача. Развитие силовой выносливости к двигательной деятельности связанной с преодолением сопротивления в контактном противоборстве (преимущественная направленность на повышение емкости лактатного анаэробного процесса энергообеспечения).

Содержание типовых упражнений (заданий). Обусловленные учебные задания с преодолением силового сопротивления партнера.

Организационно-методические указания. В заданиях, направленных на развитие силовой выносливости, скорость движений должна быть ограничена («вязкая» борьба).

Компоненты тренировочной нагрузки. Борьба за «захват» с последующим отрывом соперника от ковра (выполняется поочередно) Выполняется 3 – 5 раундов по 2 мин. Отдых между подходами 1 мин. В учебно-тренировочном занятии 2 серии с отдыхом между 5, 6 мин.

Пример 11.

Задача. Развитие силовой выносливости к двигательной деятельности связанной с проявлением скоростной силы на фоне

усталости (преимущественная направленность на повышение мощности лактатного анаэробного процесса энергообеспечения).

Содержание типовых упражнений (заданий). Комплексные задания (имитационные удары руками с гантелями, имитационные удары ногами с манжетами на голени).

Организационно-методические указания. В одном подходе последовательно выполняются три группы упражнений. Длительность выполнения отдельной группы приемов в каждом из подходов (или серии) может варьироваться. В паузах между сериями выполняются низкоинтенсивные имитационные упражнения на технику.

Компоненты тренировочной нагрузки.

Вариант 1. Выполняется 3, 4 подхода по 60 с (имитация прямых ударов руками с гантелями весом 4, 5 кг в течение 15 – 20 с.; имитация прямых ударов ногами с манжетами на голени весом 1 кг 15 – 20 с). Отдых между подходами 1 мин. В тренировочном занятии выполняется 3, 4 серии с отдыхом между ними 5, 6 мин.

Вариант 2. В одном подходе длительностью 10 – 15 с моделируется условный боевой эпизод: выполняется 5-секундная интенсивная силовая борьба; затем имитация прямых ударов руками с гантелями весом 4, 5 кг в течение 5 с; имитация прямых ударов ногами с манжетами на голени весом 1 кг 5 с. Выполняется 10 – 12 повторений с отдыхом 10 – 15 с. В тренировочном занятии выполняется 4 – 6 серий с отдыхом между ними 2, 3 мин.

Методика СФП для развития двигательной выносливости

На этапах СПС и ВСМ процесс развития общей выносливости следует рассматривать в качестве базовой (вспомогательной) части по отношению к процессу развития специальной выносливости.

Чтобы содействовать направленной адаптации организма к интенсивной деятельности в условиях кислородного долга целесообразно на первом этапе подготовительного периода выполнять достаточно большой объем работы в зоне умеренной интенсивности (ЧСС 140 – 165 уд/мин). С этой целью широко используется равномерный кроссовый бег длительностью 30 – 50 мин, варианты чередования бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

На втором этапе подготовительного периода в большем объеме используется интервальная и переменная непрерывная работа. Эти методы эффективны для увеличения способности к максимально быстрому развертыванию возможностей систем кровообращения и дыхания. Интенсивность нагрузки в этом случае должна обеспечить увеличение

ЧСС до 180 – 190 уд/мин, а после отдыха пульс должен снижаться до 120-130 уд/мин. Спортсмены могут преодолевать в одном тренировочном занятии до 15 – 20 отрезков по 200 м при интервальном методе работы и 3 – 5 отрезков по 800 – 1200 м при повторно-переменном методе работы.

При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной направленности при выполнении программы отдельного занятия.

Максимально широко должны использоваться упражнения, позволяющие моделировать весь спектр функциональных и технико-тактических проявлений, характерных для реального поединка.

Тренировочные упражнения (задания), рекомендуемые для развития выносливости на этапах СПС и ВСМ

1. Развитие общей выносливости к работе аэробного характера

Основные средства и методы подготовки. Общеподготовительные упражнения: бег в равномерном (стандартном) или переменном режиме, интервальный бег с регламентированными интервалами отдыха (дополнительно: плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде), спортивные игры.

Организационно-методические указания (на примере бега):

задачи по развитию или поддержанию общей (аэробной) выносливости за счет использования общеподготовительных средств подготовки решаются преимущественно в переходном и подготовительном периоде (втягивающие микроциклы – 2, 3 направленных тренировочных занятия в неделю; ударные микроциклы – 4 – 6);

циклические нагрузки в зоне ЧСС 120 – 140 уд/мин используются преимущественно в переходном периоде, основная нагрузка в специализированном мезоцикле должна выполняться в зоне ЧСС 140 – 170 уд/мин.

Некоторые специалисты рекомендуют выполнять такие нагрузки на уровне ЧСС до 150 уд/мин. В этом случае концентрация лактата в крови не превышает 2 ммоль/л, а основными субстратами окисления являются жиры (более 50 процентов) и углеводы. Подобная работа выполняется преимущественно медленными оксидативными волокнами. Это создает необходимые предпосылки для своевременной утилизации лактата в мышцах. Превышение физиологических параметров тренировочных

нагрузок будет приводить к задействованию гликолитического механизма энергообеспечения;

интервальные нагрузки, направленные на развитие аэробной выносливости, не должны быть чрезмерно интенсивными (т. е. не проводиться до отказа от работы из-за острого локального мышечного утомления, сопровождающегося повышенной концентрацией молочной кислоты в мышцах);

следует учитывать, что интервальная тренировка становится все более аэробной по мере увеличения количества повторений (относительно большая длительность интервальной тренировки – гарант ее аэробного энергообеспечения);

в учебно-тренировочном процессе должно быть предусмотрено оптимальное сочетание равномерного и интервального методов;

во всех приведенных ниже примерах заданий, направленных на развитие выносливости, параметры нагрузки для спортсменов тяжелых весовых категорий могут быть снижены.

Примерная дозировка нагрузок для групп СПС (в одном тренировочном занятии)

Бег в равномерном режиме: от 30 – 40 мин в начале базового МЗЦ подготовки до 40 – 50 мин во второй половине.

Бег в переменном режиме: от 25 – 30 мин в начале МЗЦ до 30 – 40 мин во второй половине.

Бег в интервальном режиме: от 10 – 12 мин в начале МЗЦ до 12 – 15 мин во второй половине.

Пример выполнения задания: в начале года 10 – 12×200 – 300 м (интенсивность 75 – 80 процентов от максимальной скорости бега), отдых 2 мин (до ЧСС 120 – 130 уд/мин); во второй половине года – 15 – 20×200; 10 – 15×300 м; 8 – 12×400 м (интенсивность 80 – 85 процентов от максимальной), отдых с ростом тренированности снижается.

Примерная дозировка нагрузок для ВСМ (в одном учебно-тренировочном занятии).

Бег в равномерном режиме: от 30 – 50 мин в начале МЗЦ до 40 – 60 мин во второй половине.

Бег в переменном режиме: от 30 – 40 мин в начале МЗЦ до 40 – 50 мин во второй половине.

Бег в интервальном режиме: от 10 – 12 мин в начале МЗЦ до 15 – 20 мин во второй половине.

Пример выполнения задания: в начале года – 10 – 15×200 – 300 м (интенсивность 75 – 80 процентов от максимальной скорости бега), отдых 1,5 – 2 мин (до ЧСС 120 – 130 уд/мин); во второй половине года – 15 –

20×200 м; 12 – 15×300 м; 10 – 15×400 м (интенсивность 80 – 85 процентов от максимальной), отдых с ростом тренированности снижается.

Развитие специальной выносливости

Основные средства и методы подготовки:

общеподготовительные и вспомогательные упражнения: равномерный (переменный) и интервальный бег с регламентированными интервалами отдыха;

Следует учитывать, что использование общеподготовительных средств для развития специальной выносливости у квалифицированных спортсменов не дает эффективного переноса на основную соревновательную деятельность, однако в силу различных причин (отсутствие возможностей для проведения специализированной тренировки; травмы, не позволяющие выполнять специфическую работу и т. п.) выполнение такой работы является необходимой, а зачастую и единственно возможной компенсацией. В этом случае необходимо оценивать соответствие выполняемой нагрузки задачам тренировочного цикла, временным и энергетическим параметрам соревновательной деятельности;

специально-подготовительные упражнения: повторное (серийное) нанесение ударов по мешку (лапам); имитационные упражнения; обусловленные технико-тактические задания в парах;

соревновательные упражнения: обусловленные и необусловленные технико-тактические задания в парах; тренировочные поединки.

Примеры тренировочных заданий и параметры тренировочной нагрузки для групп СПС.

Пример 1.

Задача. Преимущественное повышение мощности алактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 90 – 95 процентов от максимальной (мощность работы максимальная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Продолжительность выполнения упражнений в одном подходе – 10 – 20 с (15 – 25 с при выполнении упражнений локального воздействия); задание выполняется в 3 – 5 сериях, в каждой из которых по 3 – 4 повторения; общее время

интенсивной работы в одном учебно-тренировочном занятии – от 130 – 150 (втягивающий МЦ) до 160 – 180 с (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 1,5 – 2 мин и 5, 6 мин между сериями (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться низкоинтенсивной имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 3, 4 серии 3–4×40–80 м (втягивающий МЦ); 3 – 5 серии 3–4×60–80 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 3 серии 3–4×10–15 с (втягивающий МЦ); 3–5 серии 3–4×10–20 с (базовый МЦ).

Пример 2.

Задача. Преимущественное повышение емкости алактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 85 – 90 процентов от максимальной (мощность работы околомаксимальная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Длительность выполнения упражнений в одном подходе – 30 – 80 с; задание выполняется в 2 – 4 сериях, в каждой из которых по 3, 4 повторения; общее время интенсивной работы в одном тренировочном занятии – от 7, 8 мин (втягивающий МЦ) до 8 – 12 мин (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 2 – 4 мин и 8 – 10 мин между сериями (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 2, 3 серии 3–4×200–250 м (втягивающий МЦ); 3, 4 серии 3–4×200–300 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 2, 3 серии 3–4×30–60 с (втягивающий МЦ); 3, 4 серии 3–4×30–80 с (базовый МЦ).

Пример 3.

Задача. Преимущественное повышение мощности лактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 80 – 85 процентов от максимальной (мощность работы околомаксимальная и субмаксимальная анаэробная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Длительность выполнения упражнений в одном подходе – 30 – 80 с; задание выполняется в 3 – 5 сериях, в каждой из которых по 4 – 6 повторений; общее время интенсивной работы в одном тренировочном занятии – от 10 – 12 (втягивающий МЦ) до 12 – 15 мин (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 1,5 – 2 мин (работа выполняется на фоне частичного недовосстановления работоспособности) и 5, 6 мин и более между сериями (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 3, 4 серии 3–4×200–300 м (втягивающий МЦ); 3 – 5 серии 3–5×250–350 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 3–4 серии 3–4×30–60 с (втягивающий МЦ); 3–5 серии 4–6×40–80 с (базовый МЦ).

Пример 4 (28/7).

Задача. Преимущественное повышение емкости лактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 75 – 80 процентов от максимальной (мощность работы субмаксимальная анаэробная, смешанная анаэробно-аэробная).

Продолжительность работы и объем нагрузки: в одном подходе – 2, 3 мин; задание выполняется в 3, 4 сериях, в каждой из которых по 4 – 6 повторений; общее время интенсивной работы в одном тренировочном занятии – от 12 – 15 мин (втягивающий МЦ) до 15 – 25 мин (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 1,5 – 3 мин, между сериями 8 – 10 мин (заполняется работой низкой интенсивности).

При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 2, 3 серии 3–4×300–400 м (втягивающий МЦ); 3–4 серии 4–5×400 или 2, 3 серии 4–5×500–600 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 2–3 серии 3×2 мин (втягивающий МЦ); 3–4 серии 4–5×2 мин или 3–4 серии 4×3 мин (базовый МЦ).

Пример 4.

Задача. Преимущественное повышение мощности алактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 90 – 95 процентов от максимальной (мощность работы максимальная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Длительность выполнения упражнений в одном подходе – 10 – 25 с (15 – 30 с при выполнении упражнений локального воздействия); задание выполняется в 3 – 5 сериях, в каждой из которых по 3, 4 повторения; общее время интенсивной работы в одном тренировочном задании – от 160 – 200 (втягивающий МЦ) до 200 – 300 с (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 1,5 – 2 мин и 5, 6 мин между сериями (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться низкоинтенсивной имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 3, 4 серии 3–4×40–80 м (втягивающий МЦ); 3–5 серии 3–4×40–100 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 3 серии 3–4×10–15 с (втягивающий МЦ); 3–5 серии 3–4×10–25 с (базовый МЦ).

Пример 5.

Задача. Преимущественное повышение емкости алактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 85 – 90 процентов от максимальной (мощность работы околомаксимальная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Длительность выполнения упражнений в одном подходе – 30 – 90 с; задание выполняется в 2 – 4 сериях, в каждой из которых по 3, 4 повторения; общее время интенсивной работы в одном тренировочном занятии – от 8 – 10 (втягивающий МЦ) до 10 – 14 мин (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 2 – 4 мин и 8 – 10 мин между сериями (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 2, 3 серии 3–4×200–250 м (втягивающий МЦ); 3, 4 серии 3–4×200–300 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 2–3 серии 3–4×30–60 с (втягивающий МЦ); 3–4 серии 3–4×30–90 с (базовый МЦ).

Пример 3 (31/7).

Задача. Преимущественное повышение мощности лактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность выполнения упражнений 80 – 85 процентов от максимальной (мощность работы околомаксимальная и субмаксимальная анаэробная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Длительность выполнения упражнений в одном подходе – 30 – 90 с; задание выполняется в 3 – 5 сериях, в каждой из которых по 4 – 6 повторений; общее время интенсивной работы в одном тренировочном занятии – от 10 – 14 (втягивающий МЦ) до 15 – 20 мин (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 1,5 – 2 мин (работа выполняется на фоне частичного недовосстановления работоспособности) и 5, 6 мин и более между сериями (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 3, 4 серии 3, 4×200 – 300 м (втягивающий МЦ); 3 – 5 серии 3 – 5×250 – 350 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 3, 4 серии 3, 4×30 – 60 с (втягивающий МЦ); 3 – 5 серии 4–6×60 – 90 с (базовый МЦ).

Пример 6.

Задача. Преимущественное повышение емкости лактатного анаэробного процесса.

Содержание типовых упражнений (заданий). Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

Организационно-методические указания. Интенсивность 75 – 80 процентов от максимальной (мощность работы субмаксимальная анаэробная, смешанная анаэробно-аэробная).

Компоненты тренировочной нагрузки. Длительность выполнения нагрузки в одном подходе – 2, 3 мин; задание выполняется в 3, 4 сериях, в каждой из которых по 4 – 6 повторений; общее время интенсивной работы в одном тренировочном занятии – от 12 – 15 (втягивающий МЦ) до 20 – 30 мин (базовый МЦ).

Интервалы отдыха между отдельными повторениями 1 – 3 мин, между сериями 8 – 10 мин (заполняется работой очень низкой интенсивности). При выполнении заданий на снарядах паузы могут заполняться имитационной работой с акцентированием внимания спортсменов на отдельных элементах техники.

Варианты построения заданий:

а) вспомогательные упражнения (бег в интервальном режиме): 2, 3 серии 3, 4×300 – 400 м (втягивающий МЦ); 3, 4 серии 4–5×400 или 2, 3 серии 4, 5×500 – 600 м (базовый МЦ);

б) специально-подготовительные упражнения (работа на снарядах): 2, 3 серии 3×2 мин (втягивающий МЦ); 3, 4 серии 4–6×2 мин или 3 серии 4×3 мин (базовый МЦ).

Методика целостного моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости

На этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям для совершенствования специфических проявлений выносливости широко используется метод моделирования целевых упражнений. С этой целью используются следующие методические приемы: увеличение продолжительности или количества тренировочных поединков; сокращение интервалов отдыха между поединками; выделение

периодов интенсивной работы и активного отдыха при проведении поединков.

При выполнении указанных заданий большое значение имеет выбор спарринг-партнера (партнеров), что позволяет целенаправленно совершенствовать технико-тактическое мастерство спортсменов.

Методика развития и поддержания гибкости на этапах СПС и ВСМ

Возможности совершенствования гибкости у квалифицированных спортсменов ограничены возрастными особенностями развития опорно-двигательного аппарата и характером специальных нагрузок (в частности направленных на развитие силовых способностей). Тем не менее от оптимального совмещения работы направленной на развитие (поддержание) гибкости, и тренировочных средств, обеспечивающих совершенствование других двигательных способностей, во многом зависит общий эффект процесса подготовки.

Общепринятая практика увеличения физических нагрузок на этапах СПС и ВСМ не должна проецироваться на работу, направленную на развитие гибкости. Исключение могут составлять лишь отдельные случаи, когда необходимо улучшить подвижность в определенных суставных сочленениях, лимитирующих эффективную реализацию основных приемов и действий, либо при восстановлении двигательных функций в период посттравматического восстановления. Основной акцент должен быть сделан на качественный подбор вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, которые могли бы создавать условия для направленного воздействия на ведущие мышечные группы и суставы. При этом они должны максимально соответствовать по структуре, плоскости, амплитуде и угловым требованиям основным (особенно коронным) приемам и действиям, включающим амплитудные движения.

Учитывая, что на рассматриваемых этапах спортивного совершенствования существенно возрастает объем силовой подготовки, необходимо обращать особое внимание на сочетание работы, направленной на развитие силы и гибкости. В практике применяют различные сочетания таких нагрузок, но не все из них достаточно эффективны. В частности, сочетание силовых упражнений с соответствующими упражнениями, направленными на развитие гибкости, может способствовать повышению эффективности силовой тренировки. Однако задачи по направленному развитию гибкости при таком построении занятий будут решаться неэффективно, так как амплитуда движений после силовых упражнений будет неизбежно снижаться.

Для развития специальной гибкости у квалифицированных спортсменов-спортсменок рекомендуется широко использовать движения баллистического характера. С этой целью особенно эффективны упражнения с отягощениями, выполняемые на блочных тренажерах (устройствах). В этом случае выполняется работа эксцентрического характера, предусматривающая проявление силовых качеств и мобилизацию двигательных единиц при растяжении мышцы.

Следует учитывать, что статический метод, наиболее эффективный для растяжения мышечной и соединительной тканей, применительно к большинству двигательных действий, характерных для поединка, не является специфическим. Поэтому полноценное развитие (поддержание) гибкости возможно лишь на основе комплексного применения статических и баллистических упражнений, а также при акцентированном внимании на проявлении гибкости при выполнении разнообразных тренировочных и соревновательных упражнений, направленных на развитие других качеств (скоростно-силовых, различных видов выносливости, координационных способностей), а также совершенствование технико-тактического мастерства.

В большем объеме, чем на предыдущих этапах подготовки, рекомендуется использовать средства, обеспечивающие интенсивное направленное воздействие на конкретную мышечную группу или суставное сочленение, а также методы нестандартного воздействия (биомеханическую стимуляцию, электростимуляцию и др.). Их применение является оправданным на этапе увеличения подвижности в суставах (на определенных этапах подготовительного периода) и может нанести существенный вред при использовании в предсоревновательном периоде подготовки, особенно в тех случаях, когда основная работа по совершенствованию техники приемов и действий уже завершена.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

Цель обучения на этапах СПС и ВСМ – обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях.

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приемов и действий; расширить диапазон вариативности техники приемов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. 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 на предыдущем этапе, еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (устомление, 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 действия к различным изменениям внешних условий.

Методика закрепления и совершенствования. В начале этапа преимущественно решается задача по закреплению образованного навыка. По мере того, как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка – автоматизация и стабилизация действия. Действия относительно стандартного типа закрепляются методами стандартно-повторного упражнения.

По мере упрочения навыка повторение действия может происходить в различных сочетаниях его с другими и при меняющихся внешних условиях. Действия вариативного типа совершенствуются методами повторно-переменного упражнения, где относительно стандартное воспроизведение технического приема сочетается вначале с ограниченным, а затем все более широким изменением условий действий. Закрепление навыка происходит в единстве с дальнейшим совершенствованием деталей техники в процессе целостного воспроизведения действия.

На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники.

Вариативность приема достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно должно выполняться с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движений. Это происходит при усложнении внешних условий, в которых выполняется действие, при изменениях в физическом и психическом состоянии спортсменов, а также при возрастающих физических усилиях.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития физических качеств, обеспечивающих максимальную эффективность действия.

Перестройка техники двигательного действия. Необходимость перестройки техники движений возникает, главным образом, в том случае, если освоенные формы движения перестают соответствовать возросшим функциональным возможностям организма. В этом случае перестройка техники приема не сопровождается коренной ломкой навыка, если его программа достаточно подвижна и пластична. Тем не менее, процесс даже частичной перестройки техники движений вызывает определенные трудности в связи с необходимостью преодоления отрицательного переноса привычных координаций.

Методика перестройки техники предполагает использование всех методов и приемов обучения. Особое внимание при этом уделяется облегчению условий выполнения действий быстроты и координации в упражнениях, частично или полностью воспроизводящих структуру приемов.

При нерационально закрепленных способах выполнения движений (сформированных вследствие некачественного обучения или под влиянием ошибочных представлений об эффективной структуре движения) перестройка навыка достаточно проблематична.

Содержание технико-тактической подготовки

Основной задачей совершенствования технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка.

Совершенствование технико-тактической подготовки

1. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом дистанции ведения поединка:

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.

2. 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.

3. 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.

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

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

5. 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.

Совершенствование технико-тактической подготовки в пумсе

Техника исполнения пумсе с использованием различных методических подходов, направленных на индивидуализацию ритма, скорости и манеры выполнения его отдельных приемов и элементов; упражнения для синхронизации действий при исполнении командного пумсе; исполнение командного пумсе при воздействии сбивающих факторов; моделирование ситуаций выполнения пумсе с учетом специфики подготовленности предполагаемого соперника; совершенствование выполнения пумсе методом идеомоторной подготовки.

2.3 Контрольно-переводные нормативы

В таблицах 28 – 37 приложения 2 приведены нормативные оценки по общей и специальной физической подготовке для групп СПС и ВСМ.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В общей системе спортивной подготовки к достижению высоких результатов в таэквондо большое значение имеет целенаправленная психологическая подготовка, направленная на системное решение задач по воспитанию моральных и волевых качеств.

Рекомендации к методике воспитания моральных качеств. Воспитание у спортсменов способности к безусловному выполнению норм общечеловеческой морали является основой, на которой строится весь педагогический процесс. Моральные качества необходимо рассматривать системно, но для целенаправленного педагогического воздействия выделяют следующие: коллективизм (объединяющий в т. ч. такие понятия, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, забота, дружелюбие и т.д.) дисциплинированность (в т.ч. точность, честность, принципиальность, скромность, уважительность); общественная активность; трудолюбие (в т.ч. исполнительность, бережливость и др.); принципиальность (в т.ч. убежденность, энтузиазм и др.); гуманизм; патриотизм; интернационализм.

Основная задача моральной подготовки состоит в выработке у спортсменов привычки соблюдать установленные нормы поведения.

Коллективизм. Коллективизм выражается в творческом сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным.

Для того чтобы воспитать товарищеские отношения, необходимо сформировать у спортсменов стремление оказывать товарищу помощь в решении его задач. Каждый спортсмен, занимающийся таэквондо, должен понимать, что если товарищи по группе не будут оказывать друг другу помощь при разучивании и совершенствовании приемов, проведении спаррингов и т.п. добиться высоких спортивных результатов будет невозможно.

Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать

взаимно. Такие задачи впоследствии должны ставиться не на спортивных соревнованиях, где проявление товарищеских отношений бывает затруднительным, т. к. товарищ может выступать в качестве противника.

Необходимо также приучать спортсмена к скромности, которая выражается в сдержанном поведении, отсутствии тщеславия и высокомерия. Спортсмен не должен выставлять напоказ свои достоинства и личные заслуги. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Скромность развивается в учебных заданиях, которые требуют оценки своих возможностей и результатов. Следует приучать спортсмена правильно давать самооценку, при этом небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение – отрицательно.

В рамках учебно-тренировочных занятий тренер также должен способствовать формированию скромного и доброжелательного отношения спортсменов к окружающим людям.

Дисциплинированность. Дисциплинированность спортсмена выражается в сознательном выполнении установленных норм, порядков и требований. Проявление этого качества неразрывно связано с такими чертами характера, как честность, порядочность, скромность, точность.

Основы дисциплинированности закладываются в процессе учебно-тренировочных занятий, где занимающиеся привыкают выполнять определенные требования тренера и коллектива. Вне рамок тренировочных занятий это качество формируется при соблюдении режима дня, выполнении школьного распорядка и т. д.

Честность выражается в выполнении требования говорить правду товарищам, тренеру, родителям в различных ситуациях, порою даже в ущерб собственным интересам. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честность тесно связана с порядочностью (неспособностью на поступки, не соответствующие требованиям морали) и тактичностью (пониманием того, что говорить правду нужно, учитывая ситуацию, чтобы сказанное не навредило, а принесло пользу коллективу и конкретному человеку).

Быть честным и порядочным очень важно для спортсмена, т. к. именно эти качества формируют его авторитет. Однако тренер должен разъяснять ученикам, что выполнение обманных приемов и действий в поединке не рассматривается как нечестность, а является составляющей частью их тактического мастерства. В то же время нечестным считается выполнение запрещенных действий и умышленное нарушение правил.

Трудолюбие является важнейшим качеством спортсмена, т. к. без него невозможно добиваться высоких спортивных результатов.

Распространено мнение, что тренировка представляет собой тяжелый и не всегда приятный труд. Однако эту позицию нельзя считать правильной. Если тяжелый труд на тренировке вызывает положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда, подкрепляется успешными показателями на соревнованиях, то спортсмен испытывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Именно поэтому тренер должен искать пути повышения у спортсменов уровня мотивации, чтобы они стремились к преодолению еще больших трудностей.

Принципиальность понимается как последовательное проведение в жизнь определенных принципов (убеждение, взгляд на вещи, точка зрения). Т. к. принципиальность базируется на знаниях и опыте человека, тренер должен предоставлять занимающимся возможность проверить свои знания на практике. Без проверки на практике знаний, лежащих в основе определенной убежденности, принципы не могут быть достаточно прочными.

Спортсмен должен не только сам руководствоваться установленными принципами, но и активно добиваться того, чтобы другие действовали в соответствии с ними.

Целеустремленность является важнейшим качеством для спортсмена, стремящегося к высоким достижениям. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели, несмотря на любые трудности.

Это качество можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к занятиям таэквондо, базирующийся на значительной мотивации.

В учебно-тренировочном процессе целеустремленность воспитывается при выполнении заданий, направленных на развитие двигательных способностей и технико-тактического мастерства. При их выполнении тренер должен напоминать спортсменам, что они должны выполнять рекомендованные приемы и действия в соответствии с поставленной задачей (целевыми установками).

Гуманизм – отношение к окружающим людям, проникнутое уважением к их человеческому достоинству.

На начальных этапах занятий таэквондо юные спортсмены не всегда готовы понять разницу между принципиальным соперничеством в поединке и межличностными взаимоотношениями. Особенно ярко это проявляется в том случае, когда соревнования для детей проводятся по регламенту взрослых спортсменов. В связи с этим тренер в ходе соревнований должен постоянно подчеркивать, что победа любой ценой не является самоцелью. В то же время он должен поощрять доброжелательность отношений, красоту ведения поединка, техническую

эффективность проведенных приемов и т. п. С целью гуманизации соревновательной деятельности юных спортсменов целесообразно награждать не только победителей, но и всех участников соревнований.

Патриотизм – чувство гордости и любовь к своему Отечеству. Воспитание этого качества средствами спорта имеет общенациональное значение.

В процессе занятий таэквондо патриотизм формируется на основе изучения истории таэквондо и получения знаний о боевых традициях старшего поколения.

Регулярное проведение военно-патриотических мероприятий, встреч с известными спортсменами и ветеранами боевых действий, участие в соревнованиях, посвященных памяти погибших героев и памятным государственным датам формируют у спортсмена чувство гордости за историю своей страны, готовность проявить свои лучшие качества для ее процветания. При развитии этого качества важно прививать занимающимся уважение к государственной символике – флагу, гербу и гимну.

Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну формируется в коллективе. Поэтому очень важно, чтобы спортсмены уважительно относились к традициям своего клуба, гордились им.

Рекомендации к методике воспитания волевых качеств. Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Наиболее часто спортсмену, занимающемуся таэквондо, требуется проявлять такие волевые качества, как выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Волевые качества и психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать у человека способность преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, негативно сказывающихся на эффективности деятельности в поединке.

Воля спортсмена совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). При этом психологическая воля определяется способностью добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующих проявления физических усилий и умственной работы.

Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств, т. к. проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали.

§ 1. Средства и методы развития волевых качеств

Воспитание смелости. Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха, которое возникает в результате оценки опасности, грозящей его жизни, здоровью или престижу.

Основные методические приемы воспитания смелости:

постепенное приближение к порогу смелости (пределу); изменение оценки опасности (преимущественно снижение оценки);

снижение уровня неизвестности (страх перед поединком с неизвестным противником);

приобретение опыта действий в стрессовых ситуациях различного характера.

Примерные упражнения для развития специальной смелости:

1. поединки с соперниками, превосходящими по уровню подготовленности либо имеющими превосходство по отдельным параметрам (вес, рост, возраст и т. д.);

2. для формирования уверенности в своих силах – постановка спортсмену, имеющему более слабую подготовленность, чем его партнер, посильных задач в поединке (не проиграть чисто в течение определенного времени, повысить эффективность отдельных действий и т. д.);

3. проведение тренировочных поединков на фоне усталости или с несколькими меняющимися по очереди соперниками.

Воспитание выдержки. Под выдержкой понимают способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются с учетом возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные методические приемы воспитания выдержки:

упражнения должны быть посильными, т. е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей (этот предел устанавливаются, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности);

устанавливая дозировку упражнений, следует учитывать пределы возможностей человеческого организма; для развития выдержки следует по возможности шире использовать упражнения, имеющие сопряженное

воздействие (т. е. одновременно развивающие, например, физические и волевые качества);

следует учитывать, что время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково (например, при задержке дыхания чувство удушья достигает максимума через несколько десятков секунд, а чувство голода – через несколько часов, дней);

высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В то же время малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Примерные упражнения для воспитания выдержки:

учебные задания, при выполнении которых необходимо преодоление чувства усталости;

преодоление чувства боли при выполнении предельных по нагрузке учебно-тренировочных заданий;

подавление чувства жажды и голода при сгонке веса;

задания, направленные на преодоление чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, паника, обреченность и др.;

задания, направленные на подавление чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями (подавление интересов, отвлекающих от решения поставленной задачи; сдерживание игрового азарта; преодоление собственного упрямства; сдерживание негативных эмоций и др.).

Воспитание настойчивости. Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на возможные препятствия и неудачи.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха достаточно большого количества повторений.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

сложные по координации упражнения и приемы;

силовые упражнения с околопредельными весами (для взрослых спортсменов);

поединки с задачей по выполнению определенного тактического или технического действия, выполнение которого по каким-то причинам затруднено;

участие в спортивных соревнованиях после неудачного выступления в предшествующих (проведение поединков после проигранных).

Воспитание решительности. Под решительностью понимается способность человека принимать решения и быстро, без колебаний, исполнять их.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий.

Общая решительность совершенствуется в процессе решения различных ситуаций, возникающих в процессе жизнедеятельности человека (в процессе учебы, работы и т.д.).

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений, возникающих в сложной соревновательной обстановке.

Задания, направленные на развитие специальной решительности:

учебно-тренировочные поединки с искусственно созданными ситуациями, в которых спортсмен должен принимать определенные решения (выбор тактики или отдельных приемов, позволяющих решить поставленную задачу, выполнение установок тренера или действия по альтернативному плану, проведение поединков с форой сопернику и ограничением времени боя и т.д.).

Инициативность. Под инициативностью понимают способность к созданию внутреннего побуждения к активным действиям или для новых форм деятельности.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений и навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить. Специальная инициативность характеризуется действиями спортсмена при ведении поединка.

Примерные задания для совершенствования специальной инициативности:

создание в учебно-тренировочных поединках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (выбор приемов, тактические действия);

условные поединки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов;

тренировочные поединки, в которых ставится задача обеспечить определенный норматив вариативности действий;

идеомоторная тренировка. Мысленное продумывание вариантов поединков с различными соперниками;

игровые поединки, в которых необходимо «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-либо необычный прием и т.п.;

показательные поединки на спортивно-массовых мероприятиях (акцент на демонстрации зрелищных приемов);

тренировочные поединки с постоянно меняющимися партнерами, с каждым из которых необходимо применять новые нестандартные действия;

самостоятельное (без опеки тренера) участие в спортивных соревнованиях.

Воспитательная работа со спортсменами проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация спортивных вечеров и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками;

просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории организации и т.п.;

участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри организации, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах НП в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами школ, классными руководителями и родителями спортсменов.

§ 2. Развитие и совершенствование специализированных качеств

Эффективные действия в спортивном поединке во многом зависят от уровня развития способностей к восприятию специализированной деятельности, проявляющихся в умении правильно выбрать дистанцию и положение по отношению к сопернику, момент начала атакующих или защитных движений, а также в адекватном определении амплитуды и скорости как своих движений, так и всех действий соперника.

§ 3. Развитие и совершенствование способностей к саморегуляции психического состояния

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичны для первой группы (соматическая тревожность): ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (охриплость); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Когнитивная тревожность, т. е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач, приводит к снижению работоспособности и повышенной мнительности.

Признаки когнитивной тревожности: заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира; бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом; ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль; мысли, постоянно «перескакивающие» с одного объекта на другой; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, молчаливость; невнимательность, рассеянность при выслушивании наставлений тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программа воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

средства целеполагания: постановка цели, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник);

организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего поединка;

аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к поединку с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

варианты психомышечной тренировки, по методике А.В. Алексеева;

самоконтроль за состоянием мимических мышц;

самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т. д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 6

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными задачами медицинского обследования в группах НП являются: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Спортсмены в начале и конце учебного года должны проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обследование спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов. Основной целью первичного обследования является оценка состояния здоровья при допуске к занятиям таэквондо.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о подростках) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследование – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются внешние признаки утомления, динамика частоты сердечных сокращений, значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана учебно-тренировочного занятия, а врач оценивает состояние спортсмена и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги состояния основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма.

При отсутствии возможности использовать современное медицинское оборудование можно рекомендовать следующие простейшие способы экспресс-контроля адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам.

Ортостатическая проба. После сна, в кровати, определяется пальпаторно пульс за 1 мин. Затем спортсмен встает и, простояв 1 мин, снова считает пульс за 1 мин.

Определяется разность: если искомая разница составляет 6 – 10 ударов, то это говорит о хорошем состоянии функциональной системы. Разница 10 – 18 ударов пульса – об удовлетворительном состоянии, а разница свыше 20 ударов говорит о нарушении работы организма из-за переутомления или заболевания.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руфье – Диксона. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руфье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена представлена в таблице 38 приложения 2.

ГЛАВА 7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления спортсменов применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических). Их выбор и дозировка зависят от возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов.

На этапе НП и УТ этапе подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Из широкого круга гигиенических и медико-биологических средств на этом этапе следует использовать душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в спортивных соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления – витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе СПС с ростом объема специальной физической подготовки и количества спортивных соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов СПС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, а также объективным показателям (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Рекомендуются целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом лечебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния здоровья и специфики

тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

ГЛАВА 8 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА)

и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по таэквондо является специализированный зал с комплексом необходимых помещений и служб. Наряду с этим применяется вспомогательное оборудование зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала, оборудование для контроля за состоянием спортсменов, оборудование восстановительного центра.

Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Специализированный зал (24×12 м) для групп НП и УТ групп (12 – 15 чел.); для спортсменов более высокой квалификации – 30×18 м, высота потолков – не ниже 6 м, пол деревянный, приточно-вытяжная вентиляция. Освещение – не менее 300 люкс/м². Зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией и иметь следующее оснащение: ковер для таэквондо (татами), настенные зеркала в полный рост, гимнастическая лестница, 3, 4 мата, 3 – 5 подвесных мешков, 2, 3 настенные подушки, 1, 2 пневматические груши, 1, 2 подвесные груши, 1, 2 груши на растяжках или пружине, штанга, набор гантелей, скакалки, гири 16 и 24 кг, 5, 6 медицинболов, 15 – 20 теннисных мячей, мячи для футбола, баскетбола, волейбола, груши пневматические на платформе, лапы круглые, лапы веерные, часы настенные с электронным табло, оснащенные секундомером, гимнастические палки, учебные тренажеры, амортизаторы, тренажеры избирательного воздействия и т. п.

Методический кабинет: компьютер, стенды постоянной информации, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т. п.).

Восстановительный центр: массажный стол: аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэронизатор, гидромассажный аппарат, магнитофон и акустическая система.

Если в помещении спортивной школы отсутствует игровой зал, то необходимо, чтобы зал физической подготовки был приспособлен для игр (баскетбол, волейбол, гандбол).

В таблице 39 приложения 2 приведен примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для спортсменов и тренеров в расчете на одного занимающегося.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач в спортивной подготовке является подготовка спортсменов к роли помощников тренера и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика проводится со второго года подготовки в УТ группах и продолжается весь последующий период спортивной подготовки.

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов УТ групп и групп СПС согласно таблицам 40 и 41 приложения 2.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены УТ группы должны:

овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия);

усвоить принятую в виде спорта терминологию и овладеть командным языком для построения и отдачи рапорта;

научиться вместе с тренером проводить разминку и отдельные части учебно-тренировочного занятия.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением

упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения в УТ группах необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на спортивных соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил спортивных соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей при проведении групповых и клубных спортивных соревнований.

Спортсмены групп СПС должны:

уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;

правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

принимать участие в судействе спортивных соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах (в т. ч. проходить стажировку в роли помощника главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря);

при наличии удостоверения «Судья по спорту» участвовать в судействе городских и районных спортивных соревнований по таэквондо (при отсутствии удостоверения спортсмены могут привлекаться к судейству спортивных соревнований подобного ранга только в качестве стажеров).

Для спортсменов этапа СПС итоговым результатом судейской практики является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на тренера высокие требования к неукоснительному исполнению требований правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом направлены на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Руководство учреждения обязано:

обеспечивать и проверять исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования;

осуществлять эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований санитарных норм и правил;

обеспечивать соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по таэквондо и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования;

организовывать проведение учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов;

проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

оказывать первую помощь при несчастных случаях;

создавать условия для занятия таэквондо.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются:

спортсмены, которые прошли инструктаж по технике безопасности;

спортсмены, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Спортсмены, имеющие полное либо частичное освобождение от учебно-тренировочных занятий, должны присутствовать на этом занятии.

После болезни спортсмен обязан предоставить тренеру справку из медицинского учреждения о допуске к занятию избранным видом спорта.

Спортсмены обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения учебно-тренировочных занятий. В случае, если учебно-тренировочное занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям.

Правила безопасности до начала учебно-тренировочных занятий:

спортсмены должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На учебно-тренировочное занятие спортсмены должны выходить в спортивной форме и обуви;

перед учебно-тренировочным занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях – браслеты, перстни, часы и так далее;

по команде тренера спортсмены должны встать в строй для начала проведения учебно-тренировочного занятия.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции тренера;

выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь только после соответствующего разрешения тренера;

во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, баловаться и мешать проведению занятия;

при ухудшении самочувствия или получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

После учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан:

при необходимости и с разрешения тренера убирать спортивный инвентарь;

после разрешения тренера организованно и спокойно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий и идти в раздевалку;

переодеться в повседневную одежду и обувь.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по таэквондо и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Барташ, В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ. – Минск: БГУФК, 2012. – 439 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

4. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под.ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.

5. Губа. В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.

6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 160–163.

7. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие /

Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2020. – 60 с.

8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 208 с.

9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры./ Л. П. Матвеев.– М.: ФиС. – 1991. - 347 с.

10. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография /В.Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2011. – 208 с.

11. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г., № 92-З // ПЛЕХ / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

12. Парк, Й.Х. Таэквондо: Техника и тактика / Й.Х.Парк, Т.Сибурн. Пер. с англ. В.Ю. Цветкова. – М.: ООО «Издат-во Астрель»; ООО Изд.АСТ», 2004. – 188с.

13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

14. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

15. Харьковская, В. А. Обоснование эффективности методики технико-тактической подготовки девушек-таэквондисток 13–15 лет / В. А. Харьковская // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Белорус. Гос. Ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2017. – Вып. 20. – С. 114–122.

16. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 797 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

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. Барташ, В.А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ, А.С. Краевич,

В.М. Счеснюк; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.

3. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. – Минск: Харвест, 2002. – 640 с.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

5. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

6. Мищенко, В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – Київ.: Науковий свит, 2007. – 351 с.

7. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск.: РИВШ, 2006. – 178 с.

8. Сотский, Н.Б. Биомеханика: учеб.пособие / Н.Б. Сотский. – Минск, 2002. – 166 с.

9. Харьковская, В.А. Обоснование интегральной оценки уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов в таэквондо / В.А. Харьковская // Мир спорта: ежекварт. научно-теорет. журнал / редкол.: М.Е.Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – № 4 (49). – С. 50–53.

ОСНОВНАЯ (ТРАДИЦИОННАЯ)

терминология таэквондо

Стойки (сёги)

Наранхи сёги – стойка ноги врозь, стопы вперед

Пьёнхи сёги – стойка ноги врозь, стопы под углом 45° наружу

Джучум сёги – широкая стойка с согнутыми коленями (стопы параллельно)

Ап куби – длинная передняя стойка, 70 % веса на передней ноге

Двид куби – длинная задняя стойка 70 % веса на дальней ноге

Ап сёги – короткая передняя стойка

Бём сёги – короткая задняя стойка

Двид коа сёги (ап коя сёги) – стойка со скрещенными ногами

Хагдари сёги – стойка на одной ноге

Керюги сёги – боевая стойка, стойка для поединка

Тиссот сёги – короткая передняя стойка

Удары ногами (чаги)

Гёдып чаги – повторный удар, без постановки на опору ударной ноги

Миро чаги – «толкающий» удар

Куло чаги – обманный удар ногой

Твио чаги – удары ногами в прыжке

Ап чаги – прямой удар ногой вперед

Йоп чаги – прямой удар ногой в сторону

Двид чаги – прямой удар ногой назад (с разворотом)

Двидоро йоп чаги – прямой удар ногой в сторону с разворотом

Долио чаги – круговой удар ногой внутрь

Твихуриги – круговой удар ногой наружу с разворотом

Битуро чаги – круговой удар ногой наружу подъемом стопы

Ап пхал хуриги – круговой удар ногой наружу

Ольйо чаги – круговой удар ногой снизу

Нерио чики – круговой удар ногой сверху

Тон долио чаги – круговой удар ногой внутрь с разворотом

Ан сево чаги – круговой удар ногой внутрь основанием стопы

Бакат сево чаги – круговой удар ногой наружу основанием стопы;

Двидоро битуро чаги – круговой удар ногой наружу подъемом стопы с разворотом

Момдолио двид чаги – круговой удар наружу с разворотом с постановкой ударной ноги вперёд

Нарэ чаги – сдвоенный (двойной) круговой удар ногами внутрь

Удары руками

Баро джирюги – одноименный удар рукой

Банде джирюги – разноименный удар рукой

Ольйо джирюги – круговой удар рукой снизу

Долио джирюги – круговой удар рукой внутрь

Приемы защиты

Аре макки – нижний блок

Момтон макки – средний блок снаружи внутрь

Ольгуль макки – верхний блок

Сональ ольгуль макки – верхний блок ребром ладони

Ан пальмок бакат момтон макки – средний блок изнутри наружу

Бакат пальмок бакат момтон макки – средний блок изнутри наружу, поверхностью бакат пальмок

Бакат пальмок гедеро макки – усиленный блок средний блок изнутри наружу, поверхностью бакат пальмок

Ан пальмок гедеро макки – усиленный средний блок изнутри наружу

Бакат пальмок аре гедеро макки – усиленный нижний блок

Бакат пальмок бакат хэчье макки – блок наружу двумя руками одновременно

Ан пальмок бакат хэчье макки – средний блок изнутри наружу двумя руками одновременно

Ботансон нуло макки – блок сверху вниз ладонью

Бакат пальмок битуро макки – блок выставлением руки вперед-вверх с раскрытой ладонью

Сонналь макки – блок ребром ладони с поддержкой второй рукой

Хан сонналь макки – блок ребром ладони одной рукой

Отгоро аре макки – «скрестный» блок двумя руками на нижнем уровне

Ботансон момтон ан макки – блок внутрь ладонью

Аре хэчье макки – нижний блок двумя руками одновременно;

Судейская терминология

Чон – синий;

Хон – красный;

Черёд – смирно;

Кюнне – поклон;

Джумби – приготовиться;

Шиджак – начать;
 Кальйо – стоп;
 Куман – закончить;
 Кюнго – замечание;
 Гамджём – замечание с ликвидацией балла;
 Сын – победитель;
 Иль джём – один балл;
 И джём – два балла;
 Хью сик – перерыв;
 Сам джём – три балла;
 Дьёк джём – счёт;
 Шиган – время;
 Киёси – минутный отсчет;
 Шимпан – рефери и судьи;
 Джюй – устное замечание;
 Доянг – площадка;
 Бегим – дополнительный раунд;
 Вуси кирок – отметить предпочтение судей;
 Файт – призывание к активным действиям.

Экипировка

Добок – форма таэквондо;
 Тти – пояс;
 Пальмок бахадэ – щитки на предплечье;
 Нангсим бахадэ – бандаж;
 Хогу бахадэ – жилет;
 Дари бахадэ – щитки на голень;
 Пхальтын бахадэ – футы, голеностопники;
 Мори бахадэ – шлем.

Таблица 1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности на различных этапах подготовки спортсменов по таэквондо

Этап (год) подготовки (наименование учебных групп)	Учебная нагрузка (академические часы в неделю)	Годовая учебная нагрузка			Требования по спортивной подготовленности спортсменов на конец учебного года
		учебная нагрузка (46 недель)	учебная нагрузка в условиях спортивно- оздоровительного лагеря (6 недель)	Всего академических часов за год	
НП 1	6	276	36	312	–
НП 2, 3	6	276	36	312	–
УТ 1	9	414	54	468	юн. разряд
УТ 2	12	552	72	624	юн. разряд
УТ 3	15	690	90	780	II разряд
УТ 4 – 7	18	828	108	936	II – I разряд
СПС 1	21	966	126	1092	I
СПС 2	23	1058	138	1196	КМС
СПС 3 – 6	26	1196	156	1352	КМС подтв.
ВСМ	30	1380	180	1560	МС
ВСМ*	32	1472	192	1664	МС – МСМК

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по таэквондо.

Таблица 2. Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП		УТ				СПС			ВСМ
		Учебно-тренировочные группы									
		1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ
1	Теоретическая подготовка	16	16	18	20	22	24	26	28	30	32
2	ОФП	94	94	125	150	170	190	195	197	202	206
3	СФП	63	63	103	138	177	214	238	251	280	308
4	ТТП	129	129	210	300	391	484	597	672	784	954
5	Психологическая подготовка	10	10	12	16	20	24	36	48	56	60
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований									
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки									
8	Инструкторская и судейская практика	в соответствии с календарем соревнований									
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий									
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий									
Общее количество часов		312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560

Таблица 3. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам (годам) подготовки

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
	НП		УТ				СПС			ВСМ
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ
Физическая подготовка, %	60	55	52	49	47	45	42	40	38	35
Технико-тактическая подготовка, %	40	45	48	51	53	55	58	60	62	65

Таблица 4. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам (годам) подготовки

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
	НП		УТ				СПС			ВСМ
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ
Общая физическая подготовка, %	70	60	55	52	49	47	45	44	42	40
Специальная физическая подготовка, %	30	40	45	48	51	53	55	56	58	60

Таблица 5. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп НП 1 года подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общеподготовительный				специально-подготовительный				соревновательный		переходный	
			Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1
2	ОФП	94	10	10	8	8	6	6	6	6	7	7	10	10
3	СФП	63	4	4	5	5	7	6	6	6	5	5	4	5
4	ТТП	129	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	8	8
5	Психологическая подготовка	10	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	2	2
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
9	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		312	26	26	26	26	26	24	26	26	27	27	26	26

Таблица 6. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп НП 2, 3 годов подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			обще подгото- вительный			специально- подготовительный				соревнова- тельный		переходный		
			Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1
2	ОФП	94	10	10	8	8	6	6	6	6	7	7	10	10
3	СФП	63	4	4	5	5	7	6	6	6	5	5	4	5
4	ТТП	129	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	8	8
5	Психологическая подготовка	10	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	2	2
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
9	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		312	26	26	26	26	26	24	26	26	27	27	26	26

Таблица 7. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп НП 1 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	м	13,5 и хуже	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,3	10,0 и лучше
	ж	14,0 и хуже	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,7	10,4 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	20 и меньше	24	26	28	30	32	34	36	37	38 и больше
	ж	16 и меньше	19	21	23	25	27	29	31	33	34 и больше

Таблица 8. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп НП 1 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	130 и меньше	140	145	150	155	160	165	170	175	180 и больше
	ж	120 и меньше	130	135	140	145	150	155	160	165	170 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	м	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	м	2 и меньше	4	6	8	10	12	13	14	15	16 и больше
	ж	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	м	12 и меньше	16	20	22	24	26	28	30	32	34 и больше
	ж	10 и меньше	14	18	20	22	24	26	28	30	32 и больше
Наклон вперед сидя на полу, см	м	-3 и меньше	0	2	4	5	6	7	8	9	10 и больше
	ж	0 и меньше	2	4	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	9.20 и хуже	9.00	8.40	8.25	8.10	7.55	7.40	7.30	7.20	7.10 и лучше
	ж	10.00 и хуже	9.40	9.20	9.05	8.50	8.35	8.20	8.05	7.50	7.40 и лучше

Таблица 9. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп НП 2, 3 годов подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	м	13,0 и хуже	12,5	12,1	11,7	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6 и лучше
	ж	13,5 и хуже	13,0	12,5	12,1	11,7	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	26 и меньше	30	32	34	36	38	40	42	43	44 и больше
	ж	19 и меньше	22	25	28	31	33	35	37	39	40 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	6 и хуже	10	12	14	16	18	20	22	23	24 и больше
	ж	1 и меньше	3	5	7	9	11	13	14	15	16 и больше
Демонстрация базовых приемов таэквондо, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 10. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп НП 2, 3 годов подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	140 и меньше	150	155	160	165	170	175	180	185	190 и больше
	ж	130 и меньше	140	145	150	155	160	165	170	175	180 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	м	1 и меньше	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	м	18 и меньше	22	26	28	30	32	34	36	38	40 и больше
	ж	12 и меньше	18	22	24	26	28	30	32	34	36 и больше
Наклон вперед сидя на полу, см	м	0 и меньше	2	4	6	7	8	9	10	11	12 и больше
	ж	2 и меньше	4	6	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	8.50 и хуже	8.30	8.25	8.00	7.45	7.30	7.15	7.05	6.55	6.45 и лучше
	ж	9.30 и хуже	9.10	8.55	8.40	8.25	8.10	7.55	7.40	7.25	7.15 и лучше

Таблица 11. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 1 года подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общеподготовительный	специально-подготовительный	соревновательный	специально-подготовительный				соревновательный	переходный	общеподготовительный		
						Месяцы								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	18	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
2	ОФП	125	16	14	12	8	7	12	10	8	7	7	12	12
3	СФП	103	8	10	11	10	10	12	12	10	6	6	4	4
4	ТПП	210	13	13	15	20	19	13	15	20	24	23	17	18
5	Психологическая подготовка	12	1	1	1	–	1	1	1	1	1	1	2	1
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		468	39	39	40	39	39	38	39	40	40	39	38	38

Таблица 12. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 2 года подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общепо- дгови- тельный	специально- подготови- тельный	соревнова- тельный	специально- подготовительный				соревнова- тельный	переходный	общепо- дгови- тельный		
						Месяцы								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	20	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2
2	ОФП	150	16	16	14	10	10	13	11	8	8	9	18	17
3	СФП	138	10	11	14	14	14	16	14	12	9	8	7	9
4	ТТП	300	24	23	23	25	25	18	24	30	31	33	22	22
5	Психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		624	52	53	53	52	52	50	52	53	52	52	51	52

Таблица 13. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 3 года подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общепо- готови- тельный	специально- подготови- тельный	соревнова- тельный	специально- подготовительный				соревнова- тельный	переходный	общепо- готови- тельный		
						Месяцы								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	22	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ОФП	170	16	16	16	14	12	17	16	10	8	9	20	16
3	СФП	177	14	16	16	16	16	18	19	17	11	10	12	12
4	ТТП	391	32	32	32	32	33	25	26	35	42	42	29	31
5	Психологическая подготовка	20	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		780	65	66	66	66	65	63	65	66	65	65	64	64

Таблица 14. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 4 – 7 годов подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общеподготовительный	специально-подготовительный	соревновательный	специально-подготовительный				соревновательный	переходный	общеподготовительный		
						Месяцы								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	24	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1
2	ОФП	188	18	18	18	16	14	19	16	14	10	9	18	18
3	СФП	212	18	18	18	18	16	20	20	19	16	15	16	18
4	ТТП	488	40	40	41	42	42	35	38	40	48	48	36	38
5	Психологическая подготовка	24	2	1	1	2	4	–	2	3	2	3	3	1
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		936	80	79	79	80	78	76	78	78	78	78	76	76

Таблица 15. Примерная дозировка нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие быстроты движений

Упражнения	Продолжительность выполнения	Число повторений	Интервал отдыха
Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8 – 10	10 – 30 с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного до 1, 2 с	8 – 10	10 – 30 с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем): - без отягощения массой тела; - с частичным отягощением массой тела; - с отягощением массой тела.	8 – 5 с	4 – 6	10 – 30 с
	3 – 5 с	4 – 6	10 – 30 с
	5 – 10 с	2 – 4	1 – 4 мин
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	От мгновенного до 10 с	1 – 10 и более	Произвольно

Таблица 17. Нормативные оценки общей физической подготовленности для УТ групп 1 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	160 и меньше	170	175	180	185	190	195	200	205	210 и больше
	ж	150 и меньше	160	165	170	175	180	185	190	195	200 и больше
Подтягивание на перекладине, количество раз	м	2 и меньше	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	8 и меньше	14	18	20	22	24	26	28	30	32 и больше
	ж	2 и меньше	6	8	10	12	14	16	18	19	20 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.	м	20 и меньше	24	28	32	34	36	38	40	42	44 и больше
	ж	16 и меньше	20	24	28	30	32	34	36	38	40 и больше
Наклон вперед сидя на полу, см	м	3 и меньше	5	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
	ж	4 и меньше	6	8	9	10	11	12	13	14	15 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	8.20 и хуже	8.00	7.45	7.30	7.15	7.00	6.50	6.40	6.32	6.25 и лучше
	ж	9.00 и хуже	8.40	8.25	8.10	7.55	7.40	7.25	7.10	7.02	6.55 и лучше

Таблица 18. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для УТ групп 2 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	м	12,1 и хуже	11,7	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0 и лучше
	ж	12,5 и хуже	12,1	11,7	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	34 и меньше	38	42	44	46	48	50	52	53	54 и больше
	ж	25 и меньше	28	31	34	37	40	43	45	47	48 и больше
Боковые удары ближней ногой 10 с, количество раз	м	9 и меньше	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и больше
	ж	8 и меньше	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и больше
Демонстрация базовых приемов таэквондо, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 19. Нормативные оценки общей физической подготовленности для УТ групп 2 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	170 и меньше	180	190	200	205	210	215	220	225	230 и больше
	ж	150 и меньше	160	170	180	185	190	195	200	205	210 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	м	3 и меньше	5	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	12 и меньше	16	20	24	28	32	34	36	38	40 и больше
	ж	4 и меньше	8	12	16	18	20	22	24	25	26 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	м	24 и меньше	30	34	38	41	43	45	46	47	48 и больше
	ж	20 и меньше	26	30	34	37	39	41	42	43	44 и больше
Наклон вперед сидя на полу, см	м	6 и меньше	8	10	11	12	13	14	15	16	17 и больше
	ж	7 и меньше	9	11	12	13	14	15	16	17	18 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	7.50 и хуже	7.30	7.15	7.00	6.50	6.40	6.30	6.20	6.12	6.05 и лучше
	ж	8.30 и хуже	8.10	7.55	7.40	7.25	7.10	7.00	6.50	6.42	6.35 и лучше

Таблица 20. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для УТ групп 3 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	м	11,7 и хуже	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7 и лучше
	ж	12,2 и хуже	11,7	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	38 и меньше	42	46	48	50	52	54	56	57	58 и больше
	ж	28 и меньше	31	34	37	40	43	46	48	50	51 и больше
Боковые удары ближней ногой 10 с, количество раз	м	10 и меньше	11	12	13	14	15	16	17	18	19 и больше
	ж	9 и меньше	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и больше
Демонстрация базовых приемов таэквондо, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 21. Нормативные оценки общей физической подготовленности для УТ групп 3 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	180 и меньше	190	200	210	215	220	225	230	235	240 и больше
	ж	160 и меньше	170	180	190	195	200	205	210	214	218 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	4 и меньше	6	8	10	11	12	13	14	15	16 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	18 и меньше	24	28	32	36	40	42	44	46	48 и больше
	ж	6 и меньше	10	14	18	22	26	28	30	31	32 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	м	30 и меньше	34	38	42	46	49	51	52	53	54 и больше
	ж	24 и меньше	28	32	36	40	44	46	47	48	49 и больше
Наклон вперед сидя на полу, см	м	10 и меньше	12	14	15	16	17	18	19	20	21 и больше
	ж	11 и меньше	13	15	16	17	18	19	20	21	22 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	7.30 и хуже	7.15	7.00	6.45	6.30	6.20	6.12	6.04	6.58	5.50 и лучше
	ж	8.10 и хуже	7.55	7.40	7.25	7.10	6.58	6.46	6.36	6.28	6.20 и лучше

Таблица 22. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для УТ групп 4 – 7 годов подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	м	11,3 и хуже	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	8,5 и лучше
	ж	11,8 и хуже	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1	8,9 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	40 и меньше	44	47	50	53	56	58	60	61	62 и больше
	ж	31 и меньше	34	37	40	43	46	49	51	53	54 и больше
Боковые удары ближней ногой 3×10 с, количество раз	м	32 и меньше	36	40	44	46	48	50	52	53	54 и больше
	ж	28 и меньше	32	36	40	42	44	45	46	47	48 и больше
Демонстрация базовых приемов таэквондо, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 23. Нормативные оценки общей физической подготовленности для УТ групп 4 – 7 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	190 и меньше	200	210	220	225	230	235	240	245	250 и больше
	ж	170 и меньше	180	190	198	203	208	213	218	222	226 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	6 и меньше	8	10	12	13	14	15	16	17	18 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	20 и меньше	26	32	38	42	46	50	54	56	58 и больше
	ж	8 и меньше	12	16	20	24	28	32	34	36	38 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	м	34 и меньше	40	46	50	52	54	56	58	59	60 и больше
	ж	30 и меньше	35	40	44	46	48	50	52	53	54 и больше
Наклон вперед сидя на полу, см	м	13 и меньше	15	17	18	19	20	21	22	23	24 и больше
	ж	14 и меньше	16	18	19	20	21	22	23	24	25 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	7.10 и хуже	6.55	6.40	6.28	6.18	6.08	5.58	5.48	5.42	5.36 и лучше
	ж	7.50 и хуже	7.35	7.20	7.05	6.50	6.35	6.20	6.10	6.02	6.08 и лучше

Таблица 24. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 1 года подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общеподготовительный	специально-подготовительный	соревновательный	специально-подготовительный				соревновательный	переходный	общеподготовительный		
						09	10	11	12				01	02
1	Теоретическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
2	ОФП	195	18	17	17	17	16	18	16	12	8	10	24	22
3	СФП	238	19	19	19	20	20	22	26	24	18	18	16	17
4	ТТП	597	51	51	52	50	50	44	47	50	59	56	42	45
5	Психологическая подготовка	36	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	5	3
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+				+	+	+	
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		1092	92	92	93	91	91	88	93	91	91	90	90	90

Таблица 25. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 2 года подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ												
			общепо- д- готови- тельны й	специаль- но-подго- тови- тельный			сорев- нова- тельный		специально- подготовительн ый		соревнова- тельный		пере- ходный		общепо- д- готови- тельный
				09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1	Теоретическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	
2	ОФП	197	16	16	16	14	14	20	19	14	8	14	24	22	
3	СФП	251	20	20	22	22	20	22	25	24	20	18	18	20	
4	ТТП	672	56	58	58	60	60	50	52	56	64	62	48	48	
5	Психологическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	2	4	6	4	4	4	
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований													
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки													
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+				+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий													
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий													
Общее количество часов		1196	98	100	102	102	100	98	100	100	100	100	98	98	

Таблица 26. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ												
			общеподготовительный	специально-подготовительный	соревновательный	специально-подготовительный		соревновательный	переходный	общеподготовительный					
						09	10				11	12	01	02	03
1	Теоретическая подготовка	30	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	6
2	ОФП	202	21	20	16	14	14	20	18	10	8	12	26	23	
3	СФП	280	25	25	26	24	20	24	25	25	22	20	22	22	
4	ТТП	784	61	61	64	66	70	62	66	70	74	74	58	58	
5	Психологическая подготовка	56	4	4	4	6	6	2	3	6	8	6	4	3	
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований													
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки													
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+				+	+	+		
9	Восстановительные меропр.	по плану мероприятий													
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий													
	Общее количество часов	1352	113	113	112	112	112	110	114	114	114	114	112	112	

Таблица 27. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп ВСМ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ																					
			общеподготовительный	специально-подготовительный	соревновательный	специально-подготовительный		соревновательный		переходный		общеподготовительный												
													Месяцы											
													09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	32	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4										
2	ОФП	206	18	18	18	16	16	18	14	14	8	16	24	26										
3	СФП	308	26	28	30	30	22	26	30	26	24	24	20	22										
4	ТТП	954	79	79	75	75	84	78	82	82	90	86	72	72										
5	Психологическая подготовка	60	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4										
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований																						
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки																						
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+				+	+	+											
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий																						
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий																						
Общее количество часов		1560	130	132	132	130	130	128	132	130	130	130	128	128										

Таблица 28. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп СПС 1 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 10×10 м, с	м	30,0 и хуже	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0 и лучше
	ж	33,0 и хуже	32,0	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	42 и меньше	46	50	53	56	59	61	63	64	65 и больше
	ж	34 и меньше	37	40	43	46	49	52	54	56	57 и больше
Круговые удары внутрь передней ногой 3×10 с, количество раз	м	34 и меньше	38	42	46	48	50	52	54	55	56 и больше
	ж	30 и меньше	34	38	42	44	46	47	48	49	50 и больше
Демонстрация инд. технич. арсенала, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 29. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп СПС 1 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	210 и меньше	220	225	230	235	240	245	250	255	260 и больше
	ж	180 и меньше	192	200	206	212	217	222	226	230	234 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	24 и меньше	30	36	42	46	50	54	58	62	66 и больше
	ж	10 и меньше	16	22	26	30	34	38	40	42	44 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	6.50 и хуже	6.35	6.20	6.10	6.00	5.52	5.44	5.36	5.30	5.26 и лучше
	ж	7.30 и хуже	7.10	6.55	6.45	6.32	6.24	6.16	6.08	6.02	5.58 и лучше

Таблица 30. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп СПС 2 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 10×10 м, с	м	29,0 и хуже	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0 и лучше
	ж	32,0 и хуже	31,0	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	45 и меньше	49	53	56	59	62	64	66	67	68 и больше
	ж	36 и меньше	40	44	47	50	52	54	56	58	59 и больше
Круговые удары внутри передней ногой 3×10 с, количество раз	м	36 и меньше	40	44	48	50	52	54	56	57	58 и больше
	ж	32 и меньше	36	40	44	46	48	49	50	51	52 и больше
Демонстрация инд. технич. арсенала, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 31. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп СПС 2 года подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	220 и меньше	230	235	240	245	250	255	260	265	270 и больше
	ж	190 и меньше	198	206	212	218	223	228	232	236	240 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	30 и меньше	38	46	52	58	62	66	70	72	74 и больше
	ж	12 и меньше	20	26	32	36	40	44	46	48	50 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	6.40 и хуже	6.25	6.10	5.58	5.48	5.40	5.34	5.28	5.22	5.18 и лучше
	ж	7.20 и хуже	7.00	6.44	6.32	6.22	6.14	6.08	6.02	5.56	5.52 и лучше

Таблица 32. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 10×10 м, с	м	27,0 и хуже	26,5	26,0	25,6	25,2	24,8	24,4	24,1	23,8	23,5 и лучше
	ж	31,0 и хуже	30,0	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,6	26,3	26,0 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	49 и меньше	52	55	58	61	64	66	68	69	70 и больше
	ж	38 и меньше	42	45	48	51	54	56	58	59	60 и больше
Круговые удары внутри передней ногой 5×10 с, количество раз	м	66 и меньше	70	74	76	80	82	84	86	88	90 и больше
	ж	54 и меньше	58	62	66	68	70	72	74	76	78 и больше
Демонстрация инд. технич. арсенала, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 33. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

Тесты	ПОЛ	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	230 и меньше	240	245	250	255	260	265	270	275	280 и больше
	ж	195 и меньше	205	210	215	220	225	230	235	240	245 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	11 и меньше	13	15	17	19	20	21	22	23	24 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	36 и меньше	42	48	54	60	66	70	74	78	80 и больше
	ж	18 и меньше	24	30	36	42	48	52	56	60	62 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	6.30 и хуже	6.15	6.00	5.50	5.42	5.34	5.26	5.20	5.14	5.10 и лучше
	ж	7.10 и хуже	6.55	6.40	6.30	6.20	6.10	6.02	5.56	5.50	5.46 и лучше

Таблица 34. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп ВСМ

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 10×10 м, с	м	26,5 и хуже	25,9	25,4	25,0	24,7	24,4	24,1	23,8	23,5	23,2 и лучше
	ж	30,0 и хуже	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,7	26,4	26,1	25,8 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	52 и меньше	55	58	61	64	67	69	71	72	73 и больше
	ж	39 и меньше	43	47	50	53	55	57	59	60	61 и больше
Круговые удары внутрь передней ногой 5×10 с, количество раз	м	70 и меньше	74	78	82	84	86	88	90	92	94 и больше
	ж	56 и меньше	60	64	68	70	72	74	76	78	80 и больше
Демонстрация инд. технич. арсенала, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 35. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп ВСМ

Тесты	ПОЛ	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	235 и меньше	245	250	255	260	265	270	275	280	285 и больше
	ж	200 и меньше	210	215	220	225	230	235	240	245	250 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	6.25 и хуже	6.10	6.00	5.50	5.40	5.30	5.22	5.14	5.08	5.04 и лучше
	ж	7.05 и хуже	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00	5.52	5.46	5.42 и лучше

Таблица 36. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для групп ВСМ*

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 10×10 м, с	м	26,0 и хуже	25,4	25,0	24,6	24,3	24,1	23,8	23,5	23,2	23,0 и лучше
	ж	29,5 и хуже	28,5	28,0	27,5	27,0	26,7	26,4	26,1	25,8	25,6 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	54 и меньше	57	60	63	66	69	71	73	74	75 и больше
	ж	40 и меньше	44	48	51	54	56	58	60	61	62 и больше
Круговые удары внутри передней ногой 5×10 с, количество раз	м	74 и меньше	78	82	84	86	88	90	92	94	96 и больше
	ж	60 и меньше	64	68	70	72	74	76	78	80	82 и больше
Демонстрация инд. технич. арсенала, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по таэквондо.

Таблица 37. Нормативные оценки общей физической подготовленности для групп ВСМ*

Тесты	пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	240 и меньше	250	255	260	265	270	275	280	285	290 и больше
	ж	205 и меньше	215	220	225	230	235	240	245	250	255 и больше
Бег 1600 м, мин, с	м	6.20 и хуже	6.08	5.56	5.46	5.36	5.26	5.18	5.10	5.04	5.00 и лучше
	ж	7.00 и хуже	6.50	6.38	6.28	6.18	6.08	5.58	5.50	5.44	5.40 и лучше

* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по таэквондо.

Таблица 38. Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Таблица 39. Примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для спортсменов и тренеров

№	Наименование	Ед. измер.	Расчетная ед. на школу, на группу, на зал	Этапы подготовки								На каждого тренера	
				НП		УТ		СПС		ВСМ		Кол-во	Срок годности
				Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности		
1	Дабок – костюм для занятий таэквондо	шт.	на зан.	1	1	1	1	2	1	2	1		
2	Накладки на руки			1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Обувь тренировочная мягкая	пара	-//-	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1
4	Пояс	шт.	-//-	2	1	2	1	2	1	2	1		
5	Голеностопник	шт.	-//-	-	-	2	1	2	1	2	1		
6	Бинт эластичный	шт.	-//-	-	-	2	1	2	1	2	1		
7	Жилет защитный	шт.	-//-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Жилет защитный жен.	шт.	-//-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Защита на голень и стопу	пара	-//-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Раковина защитная паховая	шт.	-//-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Капа назубная	шт.	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
12	Костюм тренировочный	шт.	-//-	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
13	Костюм с/веса (ветрозащитный)	шт.	-//-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Туфли кроссовые	пара	-//-	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1
15	Носки ч/ш	пара	-//-	-	-	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1
16	Шапочка спортивная ч/ш	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Футболка	шт.	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1		
18	Сумка спортивная	шт.	-//-	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-

Таблица 40. Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов УТ групп

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1	Инструкторская (и)	Овладение принятой в таэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта; проведение строевых упражнений, выполнение учебных заданий в основной части учебно-тренировочного занятия	3
	Судейская (с)	Изучение основных положений правил по таэквондо. Участие в судействе клубных спортивных соревнований в роли хронометриста	3
2	И	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)	3
	С	Участие в судействе клубных соревнований в роли помощника судьи на взвешивании и судьи при участниках (контроль формы спортсменов перед поединком)	3
3	И	Овладение навыками проведения разминки и заключительной части занятия (совместно с тренером)	4
	С	Ознакомление с содержанием работы судьи на площадке и бокового судьи. Участие в судействе клубных спортивных соревнований в роли бокового судьи	4
4	И	Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ результатов выступления в соревнованиях	5
	С	Участие в судействе клубных соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов спортивных соревнований	5

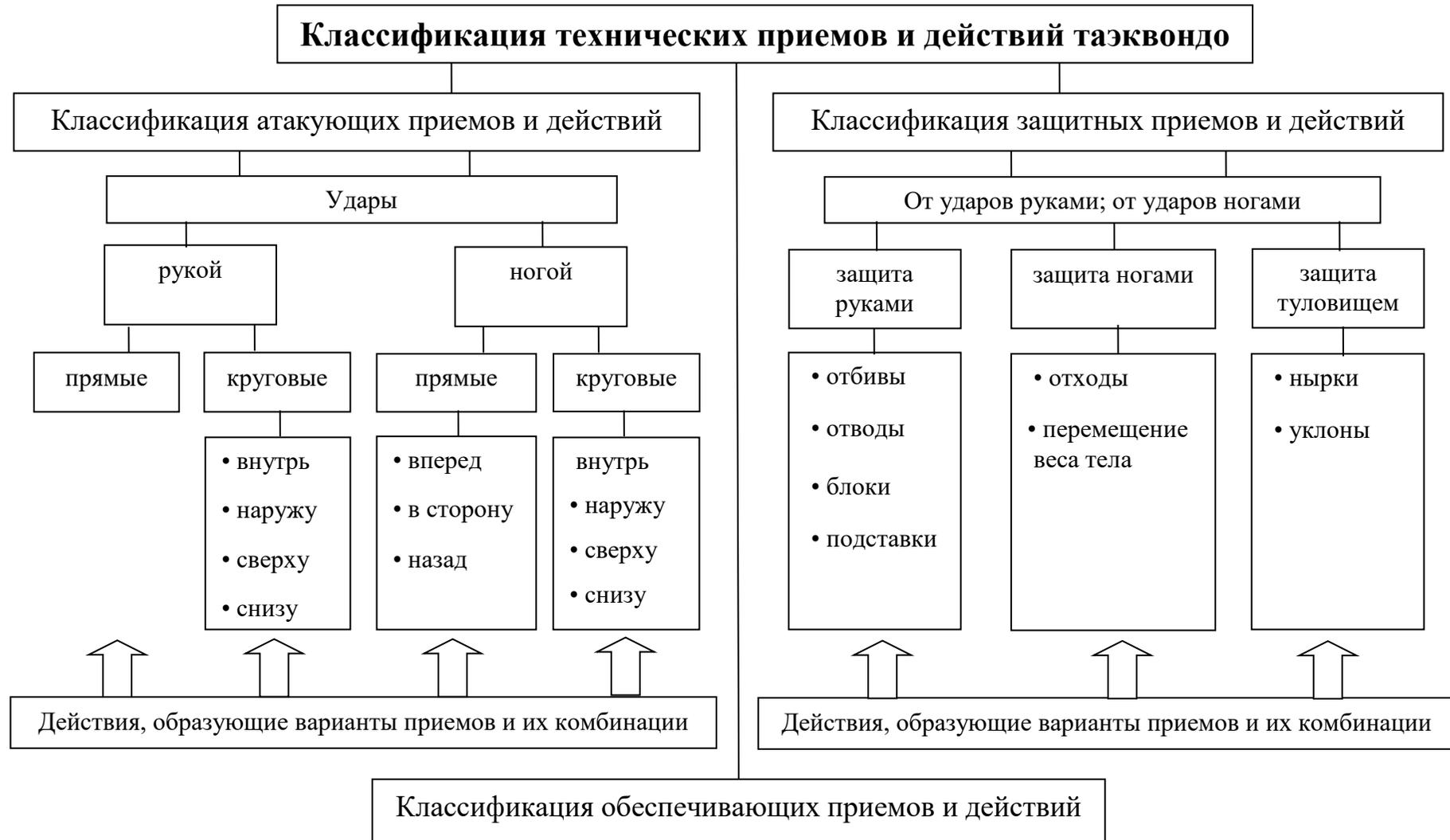
Таблица 41. Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов в группах СПС

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1	Инструкторская (и)	Подбор комплексов упражнений для разминки, самостоятельное проведение ее по заданию тренера (демонстрация упражнений, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами)	7
	Судейская (и)	Участие в судействе клубных спортивных соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Ознакомление с содержанием работы арбитра площадки	7
2	И	Самостоятельная разработка комплексов тренировочных заданий и проведение занятий в группах НП	7
	С	Участие в судействе соревнований по таэквондо, проводимых в спортивных и образовательных учреждениях, в т. ч. в роли стажеров заместителя главного судьи и главного секретаря соревнований	7
3	И	Самостоятельная разработка комплекса занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий. Ознакомление с документами планирования и учета учебной работы в организации физической культуры и спорта. Проведение учебно-тренировочных занятий в УТ группах	8
	С	Участие в судействе региональных спортивных соревнований по таэквондо. Выполнение требований на присвоение категории «Судья по спорту»	8

Рисунок 1. Обеспечивающие приемы и действия таэквондо



Рисунок 2. Классификация приемов и действий таэквондо



ПРИЛОЖЕНИЕ

МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Педагогический контроль является основным средством получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методика тестирования ОФП

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов таэквондо рекомендуется использовать следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; подтягивание в висе на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для групп НП этот норматив входит в состав специальной физической подготовки); поднятие туловища из положения лежа на спине (общее количество раз для групп НП и количество раз за минуту для групп УТГ); наклон вперед сидя на полу (для групп НП и УТГ).

1 Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток.

2 Подтягивание в висе на перекладине. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. При нарушении установленных правил попытка не засчитывается.

3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание

засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Выполняется максимальное количество раз.

4 Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, руки за головой. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Испытуемый поднимает туловище до касания локтями колен. Затем возвращается в исходное положение до касания лопатками пола. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за одну минуту. При нарушении установленных правил попытка не засчитывается.

5 Наклон вперед. Исходное положение: тестируемый садится на пол, пятки на ширине таза, стопы вертикально. Два ассистента прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками вдоль ног. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренных суставах и пояснице и в этом положении задерживается на две секунды. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук.

6 Бег на 1600 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Время фиксируется с точностью до 1 с.

Методика тестирования СФП

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя: челночный бег (4×9 м для групп НП и УТГ и 10×10 для групп СПС и ВСМ); выпрыгивание вверх с места; количество ударов ближней и дальней ногой по мешку за 10 с для групп УТГ 1 - 3, 3×10 с для групп УТГ св. 3, СПС 1 - 2 и 5×10 для групп СПС св. 2 и ВСМ; демонстрация базовых приемов таэквондо для групп НП и УТГ, демонстрация индивидуального технического арсенала для групп СПС и ВСМ.

1 Челночный бег 4×9 м (10×10 м). Выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии и принимает положение для высокого старта. По команде добегают до отметки, касается ее ногой (рукой) и продолжает бег в обратном направлении. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

2 Выпрыгивание вверх. Исходное положение - стойка на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленных суставах. После предварительного приседа выпрыгнуть вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от условного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясницы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разности конечного и исходного результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3 Круговые удары ближней ногой по мешку за 10 с (3×10 с, 5×10 с). Выполняется максимальное количество ударов с максимальной скоростью за установленное время. Удары наносятся в средний сектор из боевой стойки со средней дистанции. Засчитывается выполнение ударов с полной амплитудой. При выполнении серии ударов отдых между подходами 10 с.

4 Демонстрация базовых приемов таэквондо (индивидуального технического арсенала). Выполняются базовые технические приемы и действия, входящие в программу соответствующего этапа подготовки. Рекомендуемое количество приемов, подлежащих оценке, приведено в таблице 1 (каждый прием выполняется не менее 10 раз). Проверка производится индивидуально, или в составе малых групп. Приемы оцениваются по 10-балльной шкале методом экспертной оценки. Система оценки технической подготовленности приведена в таблице 2.

Таблица 1 – Рекомендуемое количество приемов и действий для проверки технической подготовленности

Содержание техники	НП	УТГ	СПС	ВСМ
Стойки и передвижения	4	6	-	-
Удары руками	2	4	2	-
Удары ногами	4	6	4	4
Приемы защиты	5	8	10	12
Обусловленные учебные задания в парах	-	6	10	12

Таблица 2 – Критерии оценок базовой техники таэквондо (индивидуального технического арсенала)

Оценка	Критерии выставления оценки
10	Высокоэффективное выполнение приема (задания)
9	При высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях
8	При выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения
7	При выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах
6	При выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно
5	При выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью
4	Отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведших к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движений
3	Низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, значительная потеря

	концентрации внимания
2	Выполнение приема сильно искажено. При выполнении отдельного приема (задания) допущена потеря равновесия, приведшая к падению
1	Поставленная задача не выполнена

Протокол экспертной оценки технической подготовленности учащегося

Ф.О.учащегося _____

Дата проведения _____ Место проведения _____

Тренер _____

Прием (задание)	Оценочные параметры				
	Двигательные ошибки	Скорость выполнения	Сохранение равновесие	Точность и стабильность	Итоговая оценка

Комиссия в составе: _____

Перевод учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по таэквондо на следующий год обучения производится при условии выполнения контрольно-нормативных требований по видам подготовки (ОФП, СФП). Для оценки состояния подготовленности юных спортсменов проводятся контрольные испытания в форме соревнований или тестирования. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в соответствии с учебным планом специализированных учебно-спортивных учреждений.

Суммарная оценка уровня развития общей и специальной физической подготовленности представлена в таблице 3 (оценка определяется следующим образом: сумма баллов за все нормативы, деленная на количество нормативов).

Таблица 3 – Комплексная оценка уровня физической и технической подготовленности

Уровень развития физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
	Баллы			
Для спортсменов легкой весовой категории	7 и более	5-6	3-4	2 и менее
Для спортсменов тяжелой весовой категории	6 и более	4-5	2-3	1 и менее

Примечание: весовые категории определяются в соответствии с правилами соревнований.

Педагогический контроль включает также показатели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), состояние здоровья, уровень физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту спортсменов.

В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля за юными спортсменами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовки и состояния здоровья спортсменов; подбор методов контроля с учетом особенностей таэквондо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок

Учет тренировочных показателей дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, их физическим развитием, состоянием здоровья и т. д. Анализ данных учета дает возможность

не только контролировать учебный процесс, но и при необходимости корректировать его структуру и содержание.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсменов. Данные итогового уровня при сопоставлении их с результатом предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Он предусматривает фиксацию величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии спортсменов, условиях, содержании и характере тренировки.

Оценка объема тренировочной нагрузки. Наиболее информативным параметром объема внешней нагрузки является время выполнения упражнений. Это положение основано на тесной взаимосвязи между временем выполнения упражнения и суммарным числом сердечных сокращений (ЧСС) за этот период. Временной параметр может быть взят за основу при определении общего объема нагрузки и в таэквондо, однако при этом вполне допустимо, что нагрузки в отдельных тренировочных или соревновательных упражнениях будут оцениваться и по другим параметрам (например, количество поединков).

Оценка интенсивности тренировочных нагрузок. Для определения интенсивности нагрузки в единоборствах используются различные шкалы интенсивности. Некоторые из них достаточно сложны для практического применения ввиду необходимости большого количества подсчетов или сложности переводов в условные показатели. Другие не могут в полной мере использоваться в тренировочном процессе спортсменов, так как не отражают специфику этого вида единоборств.

Для оценки общей величины и напряженности выполненной работы рекомендуется использовать шкалу, приведенную в таблице 4.

Таблица 4 – Шкала оценки интенсивности тренировочных нагрузок по показателям ЧСС

Направленность тренировочной нагрузки	Интенсивность	ЧСС		Оценка, баллы
		уд/10 с	уд/мин	
Гликолитическая	Максимальная	32 и более	192 и более	20
		31	186	18
		30	180	16
Смешанная аэробно-анаэробная	Большая	29	174	14
		28	168	12
		27	162	10
		26	156	9

Преимущественно аэробная	Средняя	25	150	8
		24	144	7
		23	138	6
		22	132	5
		21	126	4
	Малая	20	120	3
		19	114	2
		18	108	1

Таким образом, может быть рассчитана как интенсивность отдельного тренировочного занятия или дня, так и более длительных циклов. Чтобы оценить интенсивность нагрузки в тренировочном занятии, нужно определить «средневзвешенную» величину баллов учебно-тренировочных заданий по формуле:

$$P = \frac{\sum p_i \times t_i}{\sum t_i},$$

где: P - интенсивность нагрузки в занятии;

p_i - интенсивность отдельного упражнения;

t_i - время выполнения отдельного упражнения.

Так же определяется интенсивность нагрузки тренировочного дня или микроцикла.

Если у тренера нет современных электронных приборов, позволяющих учитывать суммарные показатели работы сердца, для выявления средней ЧСС рекомендуется измерять пульс у спортсмена между 20-й и 30-й секундами после окончания работы.

Оценка специфичности тренировочной нагрузки. Оценка объема и интенсивности нагрузки без учета ее специфики и взаимосвязи с содержанием основной соревновательной деятельности может существенно исказить объективную картину становления спортивного мастерства. Именно поэтому важно оценивать не только общую величину и напряженность выполненной работы, но и ее специфичность.

С целью эффективного контроля все тренировочные средства подразделяются на подгруппы, в соответствии с задачами тренировочного процесса. В группу общеподготовительных средств включены спортивные игры, кроссовый бег, плавание и другие упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма. Во второй группе объединены средства СФП, соответствующие по содержанию соревновательной деятельности, режиму работы организма и способствующие повышению энергопотенциала, необходимого для совершенствования технико-тактического мастерства (упражнения с отягощениями, на тренажерах, прыжковые упражнения, бег в специфических переменных режимах работы и отдыха и др.). В третью группу входят специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательной деятельности и приближенные к ним по форме, структуре,

характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма (упражнения на снарядах, имитационные упражнения). В четвертую группу входят собственно соревновательные упражнения (тренировочные и соревновательные поединки, учебно-тренировочные задания с партнером).