

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ И ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ В ТАЭКВОНДО



Нестеренко А.-Р. Б.

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В данной статье рассмотрено содержание соревновательных поединков спортсменов-таэквондистов высокой квалификации. На основе видеонализа были созданы различные классификации технических приемов и действий, в том числе атакующих, защитных и обеспечивающих.

Ключевые слова: техника; классификация; прием; действие; таэквондо.

THE CONTENT OF TECHNICAL HOLDS AND ACTIONS IN COMPETITIVE TAEKWONDO DUELS

The content of competitive duels of highly qualified taekwondo athletes is considered in the article. Based on video analysis, various classifications of technical holds and actions have been created, including attacking, defensive and providing technical actions.

Keywords: technique; classification; hold; action; taekwondo.

Система спортивной тренировки предполагает совокупность упорядоченных и взаимозависимых элементов, которые могут быть как и отдельными элементами системы, так и самостоятельными системами. Среди таковых выделяют виды подготовки и тренировочный процесс отдельного вида. Компонентами успешной тренировочной и соревновательной деятельности являются единство и взаимоинтеграция всех видов подготовки, среди которых техническая, тактическая, физическая и др. [1].

В частности, техническая подготовка на более поздних этапах многолетней подготовки, как правило, рассматривается вместе с тактической; и на эти виды подготовки, в свою очередь, влияют уровень специальной физической подготовленности, психофизиологические, антропометрические и другие индивидуальные особенности спортсмена [2, 3, 4]. В современном тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов технико-тактическая подготовка не предусматривает обучения и совершенствования отдельных классических (зд. – традиционная форма выполнения) технических приемов и действий, что обусловлено степенью владения базовыми техническими приемами и действиями, хотя и существуют различного рода исключения. **Однако спортивные соревнования по таэквондо и их периодические видоизменения регулярно предъявляют требования к коррекции и совершенствованию приемов и действий спортсмена для повышения эффективности, вариативности и экономичности демонстрируемой техники [5].**

Отсюда, в тренировочном и соревновательном процессе возникают различные вариации техники

и ее отдельных элементов, учет содержания которых необходим для дальнейшего анализа и оценки тактической подготовки и влияния современных технических особенностей на нее.

Для систематизации этих особенностей была создана классификация атакующих приемов и действий (рисунок 1), классификация защитных приемов и действий (рисунок 2), классификация обеспечивающих приемов и действий (рисунок 3), а также были проанализированы соревновательные поединки высококвалифицированных спортсменов-таэквондистов за 2023–2024 год, в олимпийских весовых категориях (чемпионат мира, континентальные первенства и серия гран-при). Результаты представлены в таблицах 1–4. Также стоит учесть терминологические особенности исследования. В данном случае приемом является «специализированное положение и движение спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне конкретной соревновательной ситуации» [6, с. 28]. Техническое действие в данном случае называют совокупностью приемов, используемых для реализации тактического плана или достижения успеха в конкретном боевом эпизоде.

1. Атакующие приемы и действия.

Наиболее значимыми и показательными данными оценки содержания атакующих технических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательном поединке являются относительный объем выполненных действий и соотношение технических приемов и действий в средний и в верхний уровень, а также различия между содержанием технических действий в различных весовых категориях.

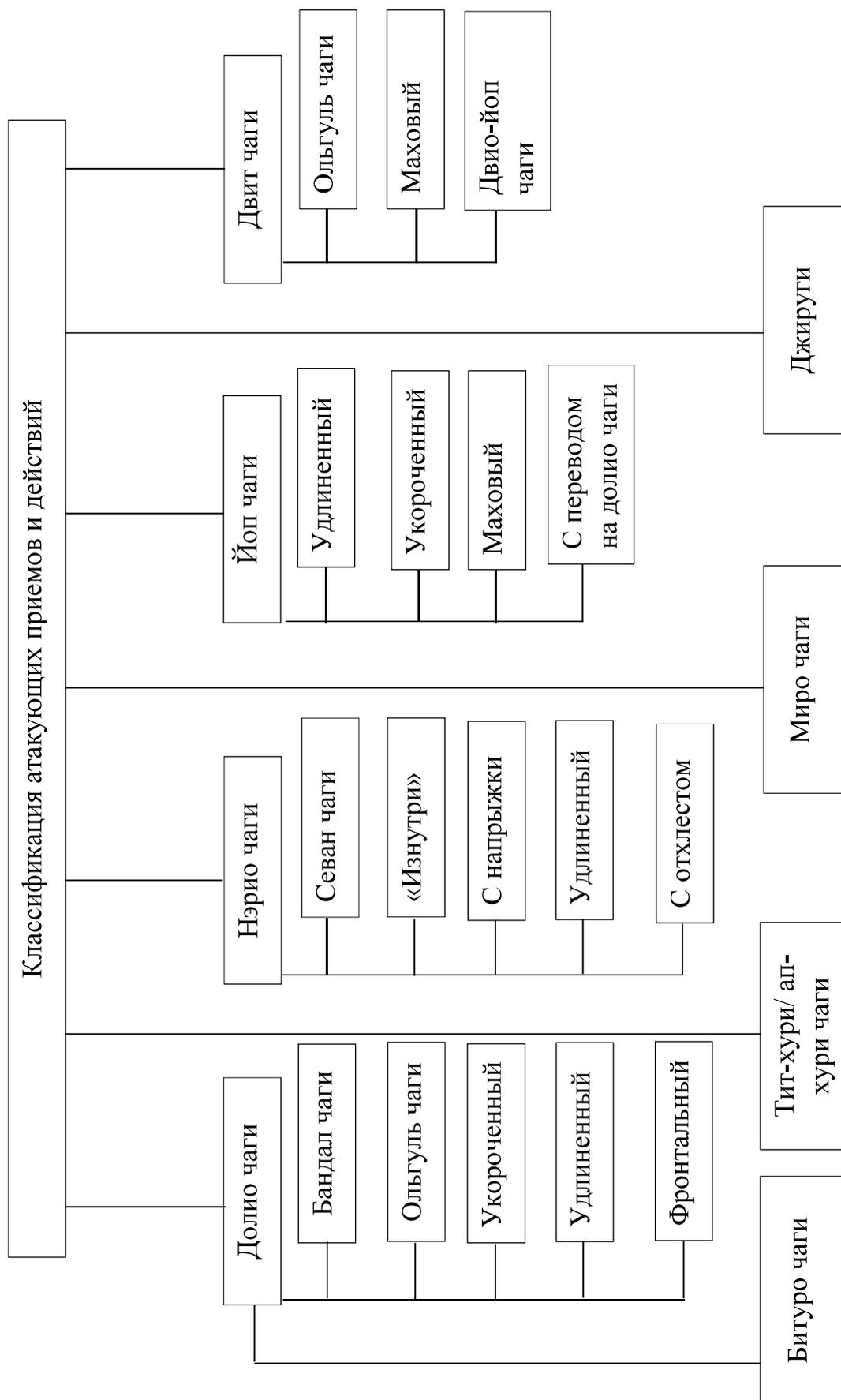


Рисунок 1. – Классификация атакующих приемов и действий



Рисунок 2. – Классификация защитных приемов и действий



Рисунок 3. – Классификация обеспечивающих приемов и действий

Также стоит учитывать, что правилами соревнований не предусмотрен обязательный третий раунд в поединке, т. е. при счете 2-0 третий раунд отсутствует, это стоит учитывать при планировании и моделировании соревновательных ситуаций. Например, в весовой категории до 58 кг до 3-го раунда доходят примерно 40 % поединков, до 68 кг – 50 % поединков, до 80 кг – 20 % поединков, в категории свыше 80 кг – 60 % поединков. Несмотря на значительную разницу в частоте проведения 3 раунда в различных весовых категориях, количество технических действий имеет минимальную разницу. Так, например, в весовых категориях до 80 кг и свыше 80 кг среднее количество технических действий за раунд 24,9 и 24,6 соответственно. Однако стоит отметить, что в отдельных раундах количество технических приемов и действий варьируется, т.е. в весовой категории до 80 кг среднее число выполненных технических действий составляло: в 1-м раунде – 25,1, во 2-м – 24,8, в 3-м – 24,7. В свою очередь в весовой категории свыше 80 кг: 26,3 в 1-м раунде, 25,3 во 2-м раунде и 22,4 технических приема и действия в 3-м раунде. Можно заметить тенденцию к уменьшению частоты выполнения технических действий за раунд в течение поединка в весовой категории свыше 80 кг, что свидетельствует о росте утомляемости и неспособности выполнять технические действия с той же частотой, однако стоит учитывать, что количество ударов в верхний уровень в 3-м раунде возрастает на 3 % по сравнению с первым раундом и на 4,8 % по сравнению со вторым. В данном случае можно говорить как

и о реализации морально-волевых качеств спортсменов, проявлении скрытых резервов организма спортсмена, так и о тактическом распределении ресурса спортсмена на протяжении всего поединка.

Современные технические приемы, используемые в соревновательном поединке можно разбить на 8 групп ударов, 4 из которых – отдельные технические приемы, не имеющие значительных вариаций, позволяющих их отнести к самостоятельным (битуро чаги, тит-хури / апхури чаги, миро чаги, джируги). Другие 4 группы (долио чаги, нэрио чаги, йоп чаги, двит чаги) имеют несколько вариаций, ряд из которых относится к классической технике, в их числе удары: долио чаги ольгуль, севан чаги и двою-йоп чаги. Остальные технические приемы и действия являются вариациями стандартной техники вида спорта, использование которых обусловлено спецификой современной соревновательной деятельности, в том числе использованием электронной системы регистрации (электронного жилета, электронного шлема и футов), что заставляет спортсменов делать упор на силу и точность удара в средний уровень. Это порождает разные варианты выполнения долио чаги, среди которых укороченные, удлиненные и фронтальные удары. В среднем за раунд долио чаги и его различные варианты используется от 10,1 до 25,9 раза. Немного реже используется йоп чаги и его различные варианты: удлиненный, укороченный, маховый, а также техническое действие, включающее перевод с йоп чаги на долио чаги. За раунд частота выполнения от йоп чаги от 5,1 до 13,1 раза.

Стоит отметить, что **система оценивания также претерпела изменения и поощряет сложнокоординационную технику, удары с вращением**, среди которых двит чаги и тит-хури чаги. Хотя выполнение тит-хури чаги значительно не изменилось, двит чаги обрел свои варианты в виде ольгуль двит чаги, маховый двит чаги и двою-йоп чаги. Несмотря на поощрение выполнения сложнокоординационных техник (4 балла двит чаги и 5 баллов тит-хури чаги), данные приемы выпол-

Таблица 1. – Содержание технических действий в весовой категории до 58 кг

Техническое действие	Раунд		
	1-й	2-й	3-й
Долио чаги	14	12,3	10,1
Йоп чаги	7,4	7,6	7,2
Двит чаги	0,5	0,7	0,7
Нэрио чаги	3,3	2,1	2,7
Тит-хури чаги	0,4	0,9	0,1
Джируги	1,9	1,9	0,9
Всего ТД / из них в верхний уровень	28,2/6,5	24,8/4,7	21,4/4,7
% от всех ТД в верхний уровень	23 %	18,9 %	22 %

Таблица 2. – Содержание технических действий в весовой категории до 68 кг

Техническое действие	Раунд		
	1-й	2-й	3-й
Долио чаги	10,8	12	11,8
Йоп чаги	6,2	13,1	7
Двит чаги	0,75	1	1
Нэрио чаги	2,5	4,3	3
Тит-хури чаги	0,2	0,5	0,5
Джируги	1,3	1,4	2,1
Всего ТД / из них в верхний уровень	21,9/3,2	24,2/4,4	25,8/5,6
% от всех ТД в верхний уровень	14,6 %	18,2 %	21,7 %

Таблица 3. – Содержание технических действий в весовой категории до 80 кг

Техническое действие	Раунд		
	1-й	2-й	3-й
Долио чаги	25,9	28,3	10,2
Йоп чаги	7,6	5,6	8,7
Двит чаги	0,8	1	0,2
Нэрио чаги	1,9	2,1	1,5
Тит-хури чаги	0,5	0,7	0
Джируги	1,6	1	0,6
Всего ТД / из них в верхний уровень	25,1/3,2	24,8/3,5	24,7/2,5
% от всех ТД в верхний уровень	12,7 %	14,1 %	10,1 %

няются относительно не часто. В среднем за раунд двит чаги от 0,2 до 1 раза. Тит-хури выполняется еще реже: от 0 до 0,9 раза за раунд.

Отдельно можно выделить технические приемы и действия, выполняемые в верхний уровень, к которым предъявляют особые требования к экономичности и малой тактической информативности, вследствие чего часто используются различные укороченные варианты выполнения ударов в голову. Наиболее часто используемый удар в верхний уровень – нэрио чаги, также имеет ряд вариантов: севан

чаги, нэрио чаги «изнутри», долио чаги с напряжки, удлиненный и с отхлестом. Нэрио чаги и его вариации в среднем выполняются от 1,5 до 4,3 раза за раунд.

Стоит отметить наиболее экономичный и наиболее субъективный удар, т. к. он оценивается судьями, – джируги. Данный удар используется от 0,6 до 2,1 ударов за раунд и не требует развития специфических качеств для его выполнения.

2. Защитные и обеспечивающие приемы и действия.

Таблица 4. – Содержание технических действий в весовой категории свыше 80 кг

Техническое действие	Раунд		
	1-й	2-й	3-й
Долио чаги	15,8	14,6	11,5
Йоп чаги	5,1	5,6	5,8
Двит чаги	0,9	0,8	0,9
Нэрио чаги	1,9	1,5	2
Тит-хури чаги	0,4	0,4	0,7
Джируги	1,9	1,9	1,4
Всего ТД / из них в верхний уровень	26,3/3,9	25,3/3,3	22,4/4
% от всех ТД в верхний уровень	14,8 %	13 %	17,8 %

Что касается защитных приемов и действий. Помимо стандартных и часто используемых блоков и отведений руками, а также различных уклонов корпусом крайне важную роль играют подбивы. Частота выполнения может достигать 50 % от выполнения всех технических действий. Чаще всего используется против йоп чаги и реже против долио чаги.

Необходимо отметить, что вышеперечисленные атакующие приемы и действия могут рассматриваться как защитные в различных соревновательных ситуациях, в том числе контратакующих.

Для реализации тактического плана и эффективного выполнения технических приемов не менее важным компонентом технической подготовки являются обеспечивающие приемы и действия. В данном случае речь идет о стойке. **Хотя в таэквондо стойка не играет большой роли в отличие от ряда других единоборств, тем не менее выполнение любого технического действия одинаково эффективно из правосторонней и из левосторонней стойки крайне важно.** Более того данное умение добавляет тактической гибкости спортсмену, что дает преимущество в соревновательном поединке. Также в состав обеспечивающих действий входят передвижения, среди которых: скольжение (паджета), шаг вперед / шаг назад (чаки пэта), приставной шаг (парумбаль), прыжки и вышагивания.

Немаловажным аспектом обеспечивающих действий являются финты. К финтам относятся: смена стойки (парым карим), передвижения, выдергивания и выносы. Стоит отметить, что передвижение может быть как и отдельным обеспечивающим действием, так и финтом.

ВЫВОДЫ

Исходя из всего вышеперечисленного, стоит отметить, что для планирования тренировочного процесса и дальнейшей успешной реализации соревновательного потенциала спортсмена необходимо учитывать текущие тенденции в содержании технического компонента соревновательного поединка. В том числе различные вариации технических дей-

ствий и частоту их применений. Также можно говорить, что дальнейший анализ технических приемов и действий должен проходить в сочетании с анализом тактической подготовки, т. к. эффективность техники во многом зависит от тактического мастерства. В качестве практической пользы в тренировочном процессе стоит особое внимание уделить одиночным или комбинированным техническим действиям, которые наиболее часто применяются в поединке, среди них: долио чаги, йоп чаги и нэрио чаги. **В зависимости от тактического плана на поединок и тактической манеры спортсмена, является целесообразным совершенствовать технические навыки и углублять арсенал сложнокоординационной техникой.**

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: в 3 ч. / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., – Минск: БГУФК, 2021. – Ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
2. 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.
3. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под редакцией А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
4. Келлер, В. С. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности // Теория спорта / под ред. проф. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – С. 79–91.
5. Харьковская, В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации / В. А. Харьковская // Мир спорта. – 2020. – № 1. – С. 58–63.
6. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – С. 212–220.

06.09.2024