

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ УДАРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ ТХЭКВОНДИСТАМИ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



**ЭПОВ
Олег Георгиевич**

Кандидат педагогических наук,
профессор, neg7564@yandex.ru
EPOV Oleg

The candidate of pedagogical
sciences, professor

**АФАНАСЬЕВА
Варвара Михайловна**

Студентка, fanas94@mail.ru
AFANASIEVA Varvara
Student

***Ключевые слова:** комбинации ударов, базовые удары, одиночные удары, маневрирование.*

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения комбинаций ударов в соревновательных поединках, эффективность методики обучения комбинациям ударов тхэквондистов высшей квалификации в процессе их подготовки к соревнованиям. Выявлены наиболее эффективные удары и комбинации, приведены ее структурные элементы, задачи, принципы, механизмы контроля и условия проведения.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF BLOWS IN COMPETITIVE DUELS BY HIGH-RANKING TAEKWONDO PLAYERS

***Keywords:** combination of punches, basic kicks, single punches and maneuvers.*

Abstract. The article deals with the effectiveness of the use of combinations of strikes in competitive matches, the effectiveness of methods of teaching combinations of Taekwondo players of the highest qualification in the process of their preparation for the competition. The most effective blows and combinations are revealed, its structural elements, tasks, principles, mechanisms of control and conditions of carrying out are resulted.

Введение. В ведущих школах мира, осуществляющих подготовку высококвалифицированных тхэквондистов, постоянно проводится анализ соревновательных поединков, и совершенствуются методики подготовки спортсменов, для более эффективного их выступления на соревнованиях. В связи с этим существует научная проблема определения объемов, результативности и состава ударов, комбинаций ударов, применяемых тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках.

Однако детальному исследованию отдельных элементов, движений, в частности, одиночным

ударам и комбинациям ударов, во всем многообразии их проявлений в соревновательной деятельности, специалисты в области тхэквондо еще не уделяют достаточного внимания. Поэтому существует научная проблема определения объемов и состава одиночных ударов, комбинаций ударов в соревновательных поединках тхэквондистов высшей квалификации.

Методика. Был проведен технико-тактический видеоанализ соревновательных поединков тхэквондистов высшей квалификации (поединки Олимпийских игр 2012 г., 2016 г., Чемпионатов мира 2015г., 2017г.), что позволило

выделить эффективные одиночные удары и комбинации ударов, применяемые на ответственных соревнованиях.

Разработана методика обучения ударам, комбинациям ударов путем включения в программу обучения эффективным ударам и комбинациям ударов, применяемых тхэквондистами высшей квалификации на соревнованиях. В контрольной группе спортсмены обучались по общепринятой методике подготовки, а в экспериментальной группе по разработанной методике, включающей в себя целенаправленное обучение эффективным ударам и комбинациям ударов.

Результаты и их обсуждение. На основе видеоанализа соревновательных поединков высококвалифицированных тхэквондистов было выявлено, что основой ведения соревновательных поединков в тхэквондо ВТФ является применение одиночных ударов, комбинаций ударов, серий ударов. В таблице 1 представлен объем и результативность применения одиночных ударов, комбинаций ударов и комбинаций ударов тхэквондистами высшей квалификации. На долю одиночных ударов приходится около 73,2% от общего объема ударной техники, на долю комбинаций ударов около 18,4%, на долю серий ударов около 8,4% от общего объема ударной техники, применяемой тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках.

Результативность одиночных ударов, применяемых тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках составляет около 16,8% от общего объема ударной техники, результативность комбинаций ударов около 5,1% от общего объема ударной техники, результативность серий ударов – 3% от общего объема ударной техники, что может свидетельствовать о том, что комбинации ударов являются эффективными ударными действиями в соревновательных поединках по тхэквондо ВТФ.

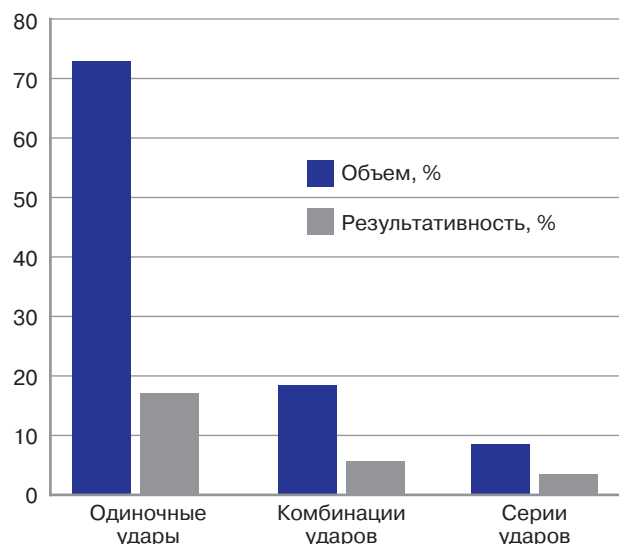


Рисунок 1 – Соотношение частоты применения и результативности одиночных ударов, комбинаций ударов и серий ударов тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках

Соотношение частоты применения и результативности одиночных ударов, комбинаций ударов и серий ударов тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках представлены на рисунке 1.

Видеоанализ соревновательных поединков тхэквондистов высшей квалификации позволил выделить 5 высокоэффективных одиночных ударов, которые представлены на рисунке 2. Одиночный удар доleo-чаги – частота применения 40,9%, результативность 9,8%; одиночный удар нэрио-чаги – частота применения 15,5%, результативность 4,9%; одиночный удар двит-чаги – частота применения 14,3%, результативность 3,4%; одиночный удар миро чаги – частота применения 12,2%, результативность 3,2%; одиночный удар хурио чаги – частота применения 9,8%, результативность 3,1%.

На рисунке 3 представлены наиболее часто встречающиеся комбинации ударов,

Таблица 1. Объем применения, результативность одиночных ударов в сравнении с комбинациями ударов (%)

№	Удары, комбинации ударов, серии ударов	Объем, %	Результативность, %
1	Одиночные удары	73,2	16,8
2	Комбинации ударов	18,4	5,1
3	Серии ударов	8,4	3,0
4	Итого:	100	24,9

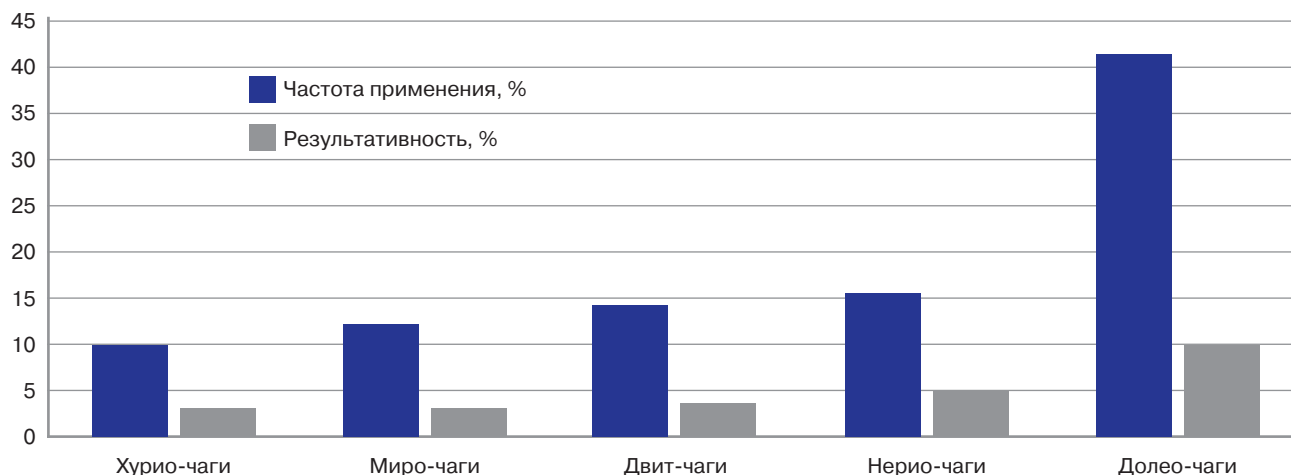


Рисунок 2 – Частота применения и результативность одиночных ударов тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках (%)

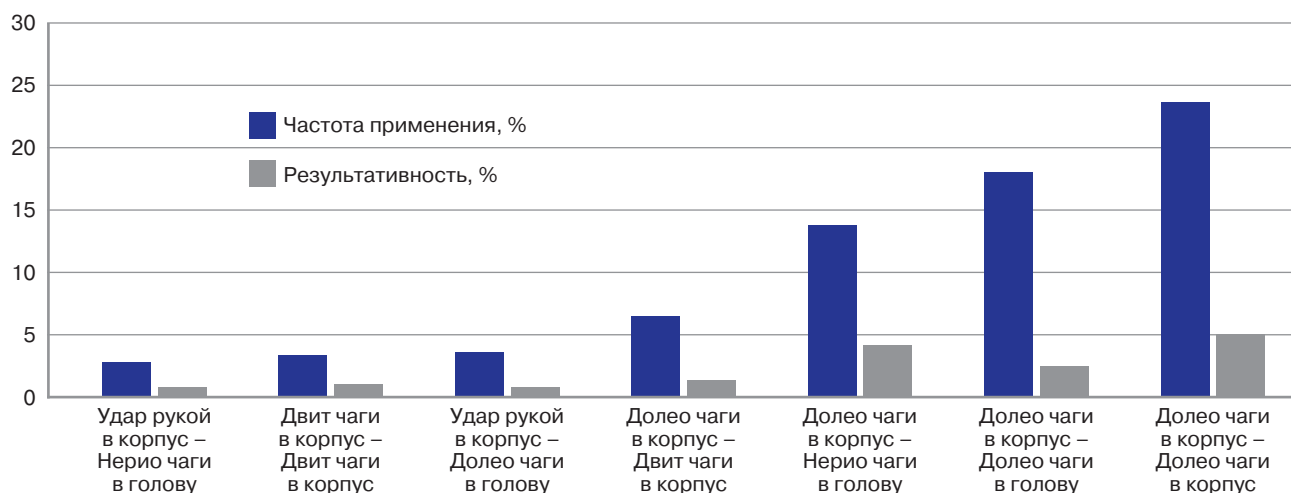


Рисунок 3 – Наиболее часто встречающиеся комбинации ударов, применяемые тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках

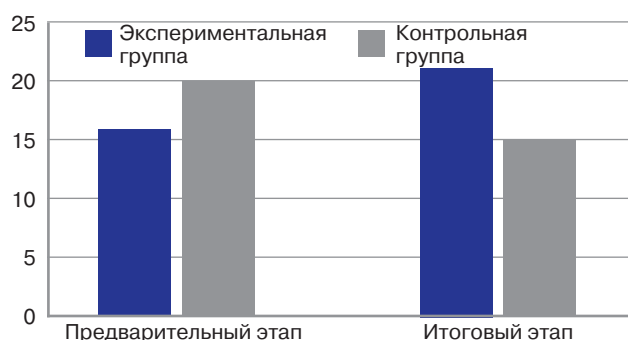


Рисунок 4 – Результаты поединков между спортсменами экспериментальной (6 человек) и контрольной групп (6 человек), на предварительном и итоговом этапе исследования (36 поединков), в количественном выражении

применяемые тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках:

1. Долео чаги корпус – долео чаги в корпус (частота применения – 24,1%, результативность – 5,0 %) – данная серия ударов наиболее встречаемая в нашем исследовании, применяется на ближней, средней, дальней дистанции

2. Долео чаги корпус – долео чаги в голову (частота применения – 18,3%; результативность – 2,4 %) – данная серия ударов применяется в основном на средней и дальней дистанции.

3. Долео чаги в корпус – нэрио чаги в голову (частота применения – 13,9%; результативность – 4,1 %) – данная серия ударов наносится с места на сближение, со степа, подшагиванием, набегом. Является часто используемой комбинацией в атакующей и защитной стратегии.

Таблица 2 – Результаты поединков между контрольной и экспериментальной группы на предварительном и итоговом этапе исследования (36 поединков)

Группы спортсменов	Предварительный этап проверки		Итоговый этап проверки	
	Выигранные поединки	Проигранные поединки	Выигранные поединки	Проигранные поединки
Экспериментальная (6 человек)	16	20	21	15
Контрольная (6 человек)	20	16	15	21
Итого:	36		36	

4. Долео чаги корпус – двит чаги в корпус (частота применения – 6,5%; результативность – 1,4 %) – данная серия ударов применяется на средней, дальней дистанции.

5. Удар рукой в корпус – удар долео чаги в голову (частота применения – 3,6%; результативность – 0,8 %) – данная серия ударов часто используется в атакующей и защитной стратегии.

6. Долео чаги корпус – двит чаги в голову (частота применения – 3,2 %; результативность – 1,1 %) – данная серия ударов применяется на средней и дальней дистанции в атакующей стратегии.

7. Удар рукой в корпус – Нэрио чаги в голову (частота применения – 2,7%; результативность – 0,8 %) – данная серия ударов чаще используется как контратакующая, удар рукой применяется как «останавливающий» противника, вслед за этим происходит нанесение удара нэрио чаги в голову на ближней, средней дистанции.

Предварительные и итоговые проверки были проведены с помощью поединков между спортсменами экспериментальной и контрольной группы по круговой системе по правилам соревнований тхэквондо ВТФ (три раунда по 2 минуты с интервалом отдыха 1 минута).

Результаты поединков между контрольной и экспериментальной группы на предварительном и итоговом этапе исследования представлены в таблице 2.

Выводы

1. На основе видеоанализа соревновательных поединков высококвалифицированных тхэквондистов было выявлено, что основой ведения соревновательных поединков в тхэквондо ВТФ является применение одиночных ударов, комбинаций ударов, серий ударов. На долю одиночных ударов приходится около 73,2% от общего объема ударной техники, на долю комбинаций ударов около 18,4%, на долю серий ударов около 8,4 % от

общего объема ударной техники, применяемой тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках.

2. Результативность одиночных ударов, применяемых тхэквондистами высшей квалификации в соревновательных поединках составляет около 16,8% от общего объема ударной техники, результативность комбинаций ударов около 5,1% от общего объема ударной техники, что может свидетельствовать о том, что комбинации ударов являются эффективными боевыми действиями в соревновательных поединках по тхэквондо ВТФ.

Литература

1. Эпов. О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 / О.Г. Эпов. – М. : Физ. культура, 2009. – 162 с.

2. Эпов, О.Г. Основные характеристики провоцирующей манеры ведения поединка в тхэквондо / О.Г. Эпов // Материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Е.М. Чумакова. – М., 2006. – С. 131-134.

3. Мехрикадзе, В.В. Система сопряженной тренировки спринтера (концептуальный и коммерческий проект) / В.В. Мехрикадзе. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rowing-az.clan.su/forum/20-465-1> (22.01.2017).

Literature

1. Epov, O.G. fundamentals of maneuvering in Taekwondo VTF: ucheb. manual for University students studying in the specialty 032101 / O.G. Epov. M : Phys. culture, 2009. – 162 p.

2. Epov, O.G. The Main characteristics of the provoking manner of conducting a duel in Taekwondo / O.G. Epov // Proceedings of the international scientific and practical conference dedicated to the memory of Professor E.M. Chumakov. – M., 2006. – Pp. 131-134.

3. Michikaze, V.V. the System of conjugate training of a Sprinter (conceptual and commercial project) / V.V. Michikaze. – [Electronic resource]. – Mode of access: <http://rowing-az.clan.su/forum/20-465-1> (22.01.2017)