

УДК 796.856.2
ББК 75.715.8

Миниханов В.А.
*Московский государственный университет путей сообщения,
Москва, Россия*

ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЕДИНОБОРСТВЕ ТХЭКВОНДО И МЕТОДИКА ИХ ТРЕНИРОВКИ

В работе представлены требования к развитию физических качеств у спортсменов, занимающихся тхэквондо. Показано, что рост спортивного мастерства в значительной степени зависит от уровня развития координационных способностей, включая адекватное оценивание, своевременное, целесообразное и правильное восприятие динамической ситуации боя, выполнение двигательного действия в нужном направлении, предполагающее точное определение взаимоположения в соответствии с расположением положения своего тела, адекватное пере-страивание, преобразование своих движений в соответствии соревновательной обстановки боя. В методике тренировки координационных способностей следует учитывать параметры физической нагрузки – сложность, интенсивность движений, длительность выполнения задания, паузы отдыха между упражнениями, подходами, тренировочными заданиями.

Ключевые слова: *тхэквондо, физические нагрузки, координационные способности, тренировочные задания.*

Minikhanov V.
*Moscow State University of Railway Engineering,
Moscow, Russia*

DEMONSTRATION OF COORDINATION ABILITIES IN THE MARTIAL ARTS TAEKWONDO AND METHODS OF THEIR TRAINING

The paper presents the requirements for the development of the physical qualities of the athletes involved in Taekwondo. It is shown that the growth of sportsmanship is largely dependent on the level of development of coordination abilities, including adequate evaluation, timely, suitable and correct perception of dynamic combat situation, the performance of motor actions in the right direction, suggesting a precise definition of positional relationship in accordance with the location of the position of his body, adequate rebuilding, conversion of its movements in accordance competitive environment of combat. The methodology of training coordination abilities to consider options exercise - the complexity, the intensity of the movements, the duration of the assignment, pause rest between exercises, approaches, training tasks.

Keywords: *taekwondo, exercise, coordination abilities, training tasks.*

По классификации видов единоборств тхэквондо относятся к ситуационным видом спорта со сложнокординнационной двигательной деятельностью, при которой технико-тактические атакующие и защитные действия ударов, выполняемыми в условиях непрерывно меняющихся динамических ситуаций. Соревновательный бой связан с временными и пространственными параметрами движения, сложной координационной направленности. Процесс противоборства тхэквондистов отличается непрерывностью обмена между ни-

ми информацией о ходе поединка и одновременно действий спортсменов. Результативной целью является достижение бойцом одностороннего преимущества судейских оценок или выполнение нокаутирующего удара, приносящего чистую победу. Поединок поддерживается анаэробными энергетическими процессами, что способствует качественному выполнению взрывных мощных ударов [3, 5, 7]. Следовательно, рост спортивного мастерства в значительной степени зависит от уровня развития координационных

способностей. В тоже время из кондиционных качеств наименее изученным является координационные способности. Методика развития координационных способностей в единоборстве тхэквондо изучена недостаточно и требует теоретического обоснования выбора средств и методов её повышения.

Координационные способности – это высшие формы проявления движения, включающие четыре основные составляющие: правильность (адекватность и точность), своевременность, рациональность (целесообразность, экономичность) и находчивость (стабильность, инициативность). Координационные способности, независимо от вида спорта, проявляются в регулировке этих составляющих двигательного тактико-технического действия и развиваются в процессе тренировочно-соревновательной деятельности и могут иметь различия на различных этапах подготовки [1, 2, 4, 7]. В единоборстве тхэквондо проявление координации связано со следующими способностями:

- ориентацией в пространстве, включающую несколько связанных компонентов движения: адекватное оценивание, своевременное, целесообразное и правильное восприятие динамической ситуации боя;

- выполнению двигательного действия в нужном направлении, предполагающее точное определение взаимоположения в соответствии с расположением положения своего тела;

- выбору момента начала атаки или защиты для успешного противодействия сопернику;

- адекватному определению динамических характеристик своих и учёт особенности действий соперника;

- к выполнению двигательные действия обеими ногами в равной степени;

Таблица – Компоненты физической нагрузки при развитии координационных возможностей квалифицированных спортсменов в единоборстве тхэквондо

Компоненты физической нагрузки и отдыха в тренировочном задании				
Количества повторений одного тренировочного задания	Время выполнения задания	Интенсивность задания	Время отдыха между заданиями	Характер отдыха между заданиями
от 3-х до 5-ти раз	от 30-50 секунд до 2-3-х минут	от средней до соревновательной	от 1-2-х минут до полного восстановления	Любой – пассивный, активный

- адекватному перестраиванию, преобразованию своих движений и приспособлению координационных способностей, в соответствии соревновательной обстановки боя.

Чтобы эффективно управлять процессом развития координационных способностей в единоборстве тхэквондо, следует выбирать адекватные компоненты физической нагрузки. В тренировке, направленной на повышение координационных возможностей, необходимо учитывать следующие компоненты физической нагрузки:

- сложность движений;
- интенсивность работы;
- продолжительность отдельного тренировочного задания;

- количество повторений одного упражнения или тренировочного задания;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями, подходами, тренировочными заданиями.

Эти параметры должны строго соблюдаться. Невыполнение одного из указанных компонентов может принципиально изменить результаты в методике тренировки координационных способностей [6, с. 419].

Теоретический анализ, позволил выделить следующие параметры тренировочной нагрузки, которые необходимо учитывать в методике тренировки при развитии координационных способностей в единоборстве тхэквондо. Эти компоненты нагрузки квалифицированных спортсменов представлены в таблице.

Компоненты физической нагрузки при применении тренировочных заданий, направленных на развитие координационных способностей также зависят от уровня технико-тактических умений, периода, этапа подготовки, от уровня подготовленности, развития кондиционных качеств.

Заключение. В единоборстве тхэквондо проявление координации связано с отелными составляющими, входящими в их состав способностями проявляющихся в соревновательной обстановке боя: ориентация в пространстве, выполнение двигательного действия в нужном направлении; адекватному преобразованию своих движений; выбор момента начала атаки или защиты; определение направления, амплитуды, динамических характеристик, выполнение двигательных действий обеими ногами в равной степени.

В методике тренировки координационных способностей следует учитывать параметры физической нагрузки.

Список литературы

1. Быков, Е.В. Динамика показателей стабилотрии в соревновательном периоде в оценке функционального состояния хоккеистов / Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, А.А. Плетнев, А.В. Чипышев // Фундаментальные исследования. – 2012. – №9. – Ч. 4. – С. 796–800.

2. Быков, Е.В. Функциональное состояние спортсменов с различными показателями качества функции равновесия / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинурова, К.Г. Денисов // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 31. – №21 (280). – С. 22–25.

3. Головихин, Е.В. С самого начала (путь тренера). – [Электронный ресурс] : Режим доступа <http://bookitut.ru/S-samogo-nachala-putj-trenera.html>

4. Кайкан, С.М. Устойчивость к ортостатическому воздействию спортсменов с различным уровнем толерантности к гипоксии / С.М. Кайкан, М.М. Кузиков, К.Г. Денисов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С. 27–29.

5. Карпов, М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Карпов. – Челябинск, ; УралГАФК 2001. – 19 с.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения /

В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Струихин, И.А. Методика развития двигательной-координационной способности к быстрому перестроению, преобразованию и приспособлению двигательных действий в прикладном виде единоборства киокусинкай / И.А. Струихин, В.А. Еганов, В.А. Миниханов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2015. – С. 153–156.

References

1. Bykov, E.V. Dinamika pokazatelej stabilometrii v sorevnovatel'nom periode v ocenke funkcional'nogo sostojanija hokkeistov / E.V. Bykov, N.G. Zinurova, A.A. Pletnev, A.V. Chipyshev // Fundamental'nye issledovanija. – 2012. – №9. – Ch. 4. – S. 796–800.

2. Bykov, E.V. Funkcional'noe sostojanie sportsmenov s razlichnymi pokazateljami kachestva funkcii ravnovesija / E.V. Bykov, M.M. Kuzikov, N.G. Zinurova, K.G. Denisov // Vestnik JuUrGU. Serija «Obrazovanie, zdavoohranenie, fizicheskaja kul'tura». – 2012. – Vyp. 31. – №21 (280). – S. 22–25.

3. Golovihin, E.V. S samogo nachala (put' trenera). – [Jelektronnyj resurs] : Rezhim dostupa <http://bookitut.ru/S-samogo-nachala-putj-trenera.html>

4. Kajkan, S.M. Ustojchivost' k ortostaticeskomu vozdejstvuju sportsmenov s razlichnym urovnem tolerantnosti k gipoksii / S.M. Kajkan, M.M. Kuzikov, K.G. Denisov, E.V. Bykov // Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury. – 2011. – №4. – S. 27–29.

5. Karpov, M.A. Individualizacija uchebno-trenirovochnogo processa junyh thjektivndistov na jetape nachal'noj sportivnoj specializacii : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / M.A. Karpov. – Cheljabinsk, ; UralGAFK 2001. – 19 s.

6. Platonov, V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ejo prakticheskie prilozhenija / V.N. Platonov. – Kiev : Olimpijskaja literatura, 2004. – 808 s.

7. Struihin, I.A. Metodika razvitija dvigatel'no-koordinacionnoj sposobnosti k bystromu perestroeniju, preobrazovaniju i prispobleniju dvigatel'nyh dejstvij v prikladnom vide edinoborstva kiokusinkaj / I.A. Struihin, V.A. Eganov, V.A. Minihanov // Optimizacija uchebno-vospitatel'nogo i treni-

rovochnogo processa v uchebnyh zavedenijah vysshego professional'nogo obrazovanija. Zdorovyj obraz zhizni kak faktor profilaktiki narkomanii : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. / otv. red. E.V. Panov. – Krasnojarsk : SibJuI FSKN Rossii, 2015. – S. 153–156.