

**Методическая разработка:**  
**«Подводящие и специальные упражнения для подготовки**  
**к соревнованиям обучающихся групп начальной подготовки**  
**по тхэквондо»**

**Введение**

Начав заниматься тхэквондо, юные спортсмены не только совершенствуют свою технику, познают тактику ведения боя, но и постепенно набирают силу, готовясь к значительным функциональным и нервным нагрузкам соревнований. Важно, чтобы тренер, подготавливая юных спортсменов к соревнованиям, помнил, что в юношеском тхэквондо зарождается мастерство тхэквондиста и дальнейшие успехи его воспитанников во многом зависят от школы, которую они получили при начальном обучении.

В тхэквондо часто привлекает романтика боев, мужество тхэквондистов, красота поединков. Однако, столкнувшись во время занятий с первыми трудностями, некоторые из новичков бросают секцию. Не каждому под силу преодолеть эти трудности. Известно, что смелые и сильные люди не рождаются. Они воспитываются.

Тренер должен иметь в виду, что слишком затянувшийся период обучения и тренировки без участия в соревнованиях, несомненно, снизит интерес обучаемых к занятиям, так же как и преждевременное участие в соревнованиях отрицательно повлияет на успехи юного тхэквондиста.

**Подготовка юных тхэквондистов к участию в первых соревнованиях с помощью соревновательных упражнений**

**Соревновательные упражнения** - это комплекс двигательных действий, выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

Понятие «соревновательное упражнение» тождественно понятию вид спорта.

В свою очередь соревновательные упражнения подразделяются на собственно-соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений.

1. *Собственно соревновательные упражнения* выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований.

2. *Тренировочные формы соревновательных упражнений* по составу действий, основам их структуры и общей направленности совпадают с собственно соревновательным упражнением, но отличаются от него особенностями режима и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач.

Практика показала, что целесообразнее всего участвовать в первых состязаниях обучающимся тренировочного этапа и через 6— 8 месяцев после начала занятий тхэквондо.

В 1-й год занятий начальной подготовки тхэквондо в соревнованиях осуществляется главным образом выполнение тестов по видам общей, специальной подготовки, а также демонстрации базовой техники и тактики.

Во 2-м и 3-м годах начальной подготовки зачетные соревнования усложняются и представляют процесс к пути спортивным высотам.

Юношеские соревнования или соревновательные упражнения, в том числе и внутригрупповые, внутришкольные необходимо проводить торжественно, строго в соответствии с правилами. Судейская коллегия из числа обучающихся старших групп. Хорошо, если первые выступления юного тхэквондиста судит именитый тхэквондист спортивной школы. Его похвала, замечания или умелое и осторожное осуждение недостатков служат большим подспорьем для тренера в дальнейшей учебно-воспитательной работе.

### ***Соревновательные упражнения выполняются в виде соревнований и поединков***

Наиболее простая классификация упражнений, принятая в тхэквондо, основывается на их соотносительности с соревновательными упражнениями.

Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполнения или проявлению физических качеств.

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера (с имитацией заданного движения) в строю из одной шеренги.
2. Групповое освоение приема на тренажерах (мешках).
3. Групповое освоение атакующего приема в супротивном двух шереножном строю (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я».
4. Групповое освоение приема защиты (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»;
5. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
6. Уловный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.
7. Индивидуальное освоение тхэквондистом приема в работе с тренером на лапах или в жилетах.
8. Индивидуальное освоение тхэквондистом приемов в работе с партнером, использующим лапы;
9. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
10. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Тренер обязан постоянно контролировать воспитанников во время условного или вольного боя, не допуская сильных ударов.

В занятии упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Соревновательные упражнения в **вольном бою** тхэквондо без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества тхэквондиста, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как тхэквондист переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою тхэквондисты обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами; ученики должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой тхэквондо. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары: тренер должен сдерживать излишнюю горячность обучающихся.

Во время вольного боя между не равными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный злоупотреблял своим преимуществом.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим и продолжать раунд до конца.

В продолжение боя преподаватель указывает на существенные ошибки и может сделать другие замечания, которые, однако, не должны мешать тхэквондисту самостоятельно вести бой. Основные же указания тренер делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Необходимо добиваться, чтобы обучающиеся легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правильной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (и пользовались разнообразными защитами и ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями).

Обучая различным приемам техники и тактическим действиям, преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п.

Задание надо давать как одному, так и другому тхэквондисту. Например, одному вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к контратаке; или одному держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного тхэквондиста быстро изменять тактику

боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям соперника.

Содержание соревновательных упражнений по вольному бою в зависимости от подбора партнеров может быть таким:

1. бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;
2. бой с низкорослым противником;
3. бой с партнером более тяжелого веса; задача — не разрывать дистанцию;
4. бой против тхэквондиста-левши;
5. бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).

При подготовке к турнирным соревнованиям партнеров следует менять особенно часто, так как предстоят встречи с самыми различными противниками.

#### **Соревновательные упражнения условного боя с партнером:**

-Совершенствование заданных приемов защиты от прямых ударов партнера в одностороннем бою — 1 раунд

- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд

-Совершенствование определенных видов атак в одностороннем бою. Второй партнер защищается произвольно — 1 раунд

- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд

-Совершенствование по заданию тренера контратак от определенных атакующих ударов в одностороннем бою — 1 раунд.

- То же, но партнеры меняются ролями—1 раунд

Всего — 6 раундов

#### **Соревновательные упражнения вольного боя с партнером:**

- Произвольный бой в быстром темпе с применением заданных тренером атак, защит и контратак (с установкой набрать в бою больше очков) — 2 раунда

*Упражнения со снарядами выполняются по принципу сдачи зачетов.*

*Упражнения с мешком* позволяют тхэквондисту овладеть техникой ударов и, если тхэквондист наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки ног тхэквондиста.

Упражняясь с мешком, тхэквондист может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет тхэквондисту наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары тхэквондист должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь.

Нанося удары по мешку, тхэквондисту надо следить за правильностью положения ноги при ударе и после него мгновенно возвращать ногу в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклона туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

**Упражнения с лапами** широко используются в обучении и тренировке тхэквондиста как средство, позволяющее тренеру тщательно анализировать технику учеников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества тхэквондиста.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное. В этих упражнениях тренер добивается от ученика правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер должен ставить перед обучающимся, упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступить с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер может наступать на обучающего, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста тхэквондиста, его индивидуальных особенностей, подготовленности и задач, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою со снарядами) и их количество могут изменяться.

**Упражнения в нанесении ударов по снарядам:**

- По мешку — 2 раунда

- По лапам — 2 раунда

Всего — 4 раунда

В недельный цикл, непосредственно «подводящий» к турнирным соревнованиям, целесообразно вводить занятия, посвященные специальной физической подготовке.

Примерные соревновательные упражнения для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения:

**Упражнения со снарядами:**

- Упражнение в нанесении сочетаний ударов по мешку с акцентом на один из ударов — 1 раунд

- Упражнения с тренером — удары по лапам (атаки и контратаки) — 2 раунда

**Упражнения с предметами:**

- Упражнения с партнером в перебрасывании различными способами набивного мяча — 5 мин.

**Упражнения без предметов:**

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя и лежа) — 10 мин.

Общая продолжительность занятий — 70 мин.

**Подвижные игры для обучающихся групп начальной подготовки**

Работая над повышением у юных тхэквондистов быстроты реакции, широко применяются подвижные игры, такие, как "Вызов номеров", "группа, смирно!" "В кругового", "Кто быстрее?" и др. Условия этих игр требуют от юных спортсменов проявления высокого уровня реакции и быстроты движений. Например, в игре "Слепой тхэквондист" тхэквондисту завязываются глаза. Вокруг него двигаются три-четыре спортсмена и подавали различные звуки (голосом, руками, ногами). "Слепой" тхэквондист, ориентируясь на звуки, стремится попасть в кого-нибудь ударом. Наносить разрешается только прямые удары. Получивший удар становится "слепым" тхэквондистом. Победителем считается тот, кто меньше всех находится в роли "слепого" тхэквондиста.

**Заключение**

Соревнования могут принести и большую пользу и огромный вред. Пользу — в том случае, если спортсмен физически и психологически подготовлен к участию в соревнованиях. Вред — если состязания начинаются для него слишком рано, когда он еще не подготовлен ни технически и тактически, ни психологически.

К официальным боям следует допускать спортсменов, когда он приобрел опыт, достаточный для первых выступлений.

Соревновательные упражнения по специальной подготовке, на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Неразрывно с применением соревновательных упражнений тренером-преподавателем ведется волевая и психологическая подготовка.