

Техническая подготовка спортсменов в тхэквондо

- Техническая подготовка спортсменов в тхэквондо
- Последовательность разучивания базовой техники борьбы
- Обучение технике ударов



Говоря о врожденных задатках, на основе которых достигается определенный уровень технической подготовленности борцов, имеют в виду генетически обусловленные координационные способности. Их совершенствование направлено на формирование двигательных навыков, необходимых двигательных умений. Следовательно, анализу подвергаются звенья цепочки: координационные способности, двигательные навыки, техническая подготовленность.

В **технических действиях** выделяют приемы, защиту и контрприемы, которые существенно различаются по цели и в то же время имеют много общего.

Основные задачи общей и специальной **технической подготовки** сводятся к следующему:

- совершенствование общих и специальных координационных способностей;
- расширение двигательного опыта;
- ознакомление, усвоение на уровне двигательного умения и двигательного навыка оптимального объема общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;
- формирование на фоне базовой техники индивидуального технико-тактического арсенала и достижение высокой эффективности его применения.

Общая техническая подготовка борцов направлена на расширение двигательного опыта и совершенствование общих координационных способностей. Для этой цели широко используются общеподготовительные, координационные, регламентированные (произвольные) упражнения для совершенствования пространственной, временной и силовой ориентации.

Особо ценными среди них являются упражнения, выполняемые в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры. Основным принцип их применения: формирование умений управлять движениями своего тела во фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях и в условиях твердой, мягкой, качающейся, скользкой, водной и воздушной опор.

Специальная техническая подготовка борцов направлена на развитие специальных координационных способностей (при помощи специально-подготовительных упражнений) и освоение техники борьбы (при помощи соревновательных упражнений). Чтобы охарактеризовать процесс специальной технической подготовки, необходимо сказать о его

направленности, этапности, объеме рекомендуемой для усвоения техники и последовательности ее изучения.

Определение оптимального соотношения затрат тренировочного времени на решение задач общей и специальной технической подготовки — сложная проблема тренировочного процесса. Существует ярко выраженная тенденция постепенного увеличения затрат времени на совершенствование специальной технической подготовленности за счет времени, отводимого на общую техническую подготовку. Усвоение базовой, а затем расширенной техники должно происходить последовательно.

Усвоение базовой техники позволяет сформировать фундамент технического мастерства, создать предпосылки для разучивания любого нового элемента техники борьбы.

В многолетней технической подготовке тхэквондистов выделены четыре этапа.

На 1-м этапе занимаются прежде всего формированием базовой техники. При этом параллельно (хотя и в гораздо меньшем объеме) борцов знакомят с расширенной техникой и закладывают основы коронной техники и ее комбинирования с расширенной техникой. Содержание занятий на 1-м этапе — это преимущественно игры-задания, при помощи которых формируются основные стойки борца, способы передвижений, чувство дистанции.

На 2-м этапе преподаются тактические действия, приемы защиты, контрприемы.

Тренировочные задания 3-го этапа состоят из технико-тактических действий и их комплексов.

Работа на 4-м этапе строится по индивидуальным планам спортсменов с учетом предполагаемых соперников на предстоящих соревнованиях.

Решая вопрос об объеме учебного материала, каждый тренер должен ориентироваться на цель и продолжительность предполагаемого учебно-тренировочного процесса. Если цель заключается в подготовке мастеров спорта международного класса, то тренировочная программа должна содержать весь комплекс упражнений борцов. В группах начальной подготовки можно ограничиться учебным материалом, содержащимся в первых четырех блоках. Наиболее специфичными будут специальные подготовительные упражнения, базовая техника и их варианты в виде игр-заданий с основами ведения единоборства. В промежуточных группах должно быть разумное соотношение затрат времени на упражнения из различных блоков системы упражнений.

Во всех случаях содержание технической подготовки нужно связывать с образовательными задачами, успех решения которых зависит от:

- наличия педагогически оправданной классификации упражнений, являющейся основой рациональной последовательности их освоения;
- правильной систематизации движений внутри каждой из выделенных классификационных групп на основе дидактических принципов «от простого к сложному», «от легкого к трудному» и т.д.;

-выбора рациональной последовательности разучивания отобранных движений.

Основные методические вопросы **технической подготовки** — чему учить, как и в какой последовательности? По поводу количества движений существуют три точки зрения:

- следует охватить как можно больше движений;
- только основные (перспективные) движения;
- базовые движения.