



## ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Светлана Валерьевна Осипова

Национальный университет  
Узбекистана имени Мирзо Улугбека  
Магистрант кафедры тхэквондо  
и спортивной деятельности

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15684633>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10- Iyun 2025 yil

Ma'qullandi: 14- Iyun 2025 yil

Nashr qilindi: 17- Iyun 2025 yil

### KEYWORDS

является моделирование  
техники и тактики  
атакующих действий в  
тхэквондо с использованием  
тренажерного устройства и  
компьютерной программы.

### ABSTRACT

На современном этапе развития тхэквондо спортсмены стали чаще применять сложные атакующие действия, в частности, ударные действия с вращением. Как свидетельствует анализ международных соревнований, спортсмены, которые применяют ударные действия с вращением, как правило, выигрывают поединок. Ударные действия с вращением относятся к одним из самых сложных и эффективных атакующих действий.

Исследование соревновательной деятельности показывает, что применение ударных действий с вращением делает поединок более динамичным и зрелищным. Это также производит положительное впечатление на судейскую бригаду. Наше исследование показало, что многие спортсмены еще недостаточно используют эти удары в поединках. Причиной этого, на наш взгляд, является тот факт, что многие тренеры, придерживаются старой методики обучения без учета возросшей сложности динамической ситуации в схватках и изменения правил соревнований. Поэтому установление особенностей вращения в ударном движении в реализации тактических задач, на сегодняшний день является актуальным и проблема технико-тактической подготовки одна из важнейших и актуальных в теории и практики спортивных единоборств.

Нам представляется, что эффективное решения этой проблемы возможно при системных комплексных исследованиях. Такой подход дает возможность получить взаимосвязанные характеристики различных сторон двигательной

деятельности спортсмена.

*Для успешного управления системой необходимо предсказывать ее поведение в будущем, а это можно сделать, исследуя интересующие нас свойства на моделях. Спортивная деятельность, направленная на достижение этой цели, осуществляется по определенному плану или по определенному алгоритму. Этот алгоритм, мы должны составить заранее, модель технико-тактических действий (алгоритмическую модель). С помощью алгоритмической модели можно сравнить последствия всех наших возможных действий, не выполняя их реально, а проработать их на моделях. Таким образом, моделирование является неотъемлемой частью любой целенаправленной деятельности, в том числе и в спортивной деятельности, направленной на победу,*

Современные представления о подготовке тхэквондистов Тхэквондо как один из видов спортивных единоборств пользуется большой и всё возрастающей популярностью в мире- По сравнению с другими видами борьбы, насчитывающими века как например каратэ, греко-римская борьба, тхэквондо - сравнительно молодой вид. Только в 2004 году на Олимпийских играх в Афинах (Греция) тхэквондо получило Олимпийский статус. С этого времени популяризация этого вида начинает систематически расширяться. Следует отметить, что результаты российских тхэквондистов на международных соревнованиях в последние годы выглядят далеко не лучшим образом. Такое положение требует, прежде всего, необходимости научного обоснования, теоретического и практического совершенствования системы подготовки тхэквондистов. Анализ результатов международных соревнований по тхэквондо, проводимых в последнее годы с участием российских спортсменов, показал существенное выравнивание квалификации тренерских кадров в разных странах, что потребовало необходимости разработки наиболее совершенных методов управления подготовкой тхэквондистов.

Победу в поединках одерживает, как правило, спортсмен, обладающий не только лучшими скоростно-силовыми качествами, но и способностью провести техническое действие в нужный момент, иными словами хорошо продуманное и тактически обоснованное. Во время поединка тхэквондистов, как правило, основываются на использовании силовых упражнений в сочетании с техническими приёмами (ударами), чтобы спортсмены могли проявить приобретённые технические качества на практике.

Развитие техники атакующих действий в тхэквондо Техника ударов ногами в тхэквондо была объектом исследования многих авторов. Первоначально исследователи ставили перед собой задачи связывание главным образом, с описанием отдельных сторон этого процесса. Описательный подход характерный для первоначальных исследований, не мог вскрыть основных закономерностей построения и управления этими движениями.

Таким образом, анализ литературы по тхэквондо (Р. Хаберзентцера; В.Г. Суханова; Ю.Б. Калашникова; В.Н. Филиппова; О.Б. Малкова; О.Г. Эпова; General Choi Hong-Ni; Hirokazu Kanazawa.) свидетельствует о наличии различных мнений по вопросам техники и методики выполнения техники атакующих действий. Исследователи выделяют каждую из составных частей, не подчёркивая их роль в целостном двигательном акте, не раскрывают их связь с остальными элементами. Большинство авторов отмечали, важность разворота опоры к противнику и предлагали различные варианты быстрого поворота: с носка на пятку, спереди стоящей ноги, с крестное движение ног. Анализируя эти варианты, ни один автор не указал, что же происходит при вращении, какое воздействие оказывает тот или иной способ удара в плане эффективности проведения и как при этом изменяется траектория ударных действий, время, скорость, сила удара и другие модельные характеристики. Как правило, в своём исследовании авторы рекомендуют поворот заканчивать в стойке. Удары с вращением относятся к технически сложным приёмам атакующих действий.

Экспериментальное исследование биомеханических параметров способа удара с вращением позволило определить признаки ведущих элементов структуры в различных фазах ударного движения. В первой фазе смысловая двигательная задача - вращение атакуемого в вертикальной оси, техническое действие должно начинаться с ведущего элемента в определённый момент и в нужном направлении, при этом необходимо, чтобы система «двух борцов» имела момент контакта. Ведущий элемент даёт возможность проведения двигательной операции максимально быстро и сильно.

Вскрывая характерную всеобщую закономерность взаимосвязи в структуре удара, следует обратить внимание на те движения, которые ускользают из поля зрения в реальной схватке, В первой фазе двигательной задачи - поворот к противнику спиной, выполняется как можно быстрее. В конце поворота атакующий должен быть в таком положении, на котором атакуемый не сможет его атаковать. Критерии этой фазы: время фазы, положение атакующего (положение звеньев тела, качество удара, угловые величины суставов и т.д.), положение атакуемого, положение ОЦМ системы. Элементом структуры удара, обеспечивающим оптимизацию по выборным критериям, является поворот плеча с головой за счёт скручивающего движения и быстрого подхода, работы ног, в результате чего происходит срыв дистанции к атакуемому. Ведущим элементом является - вращение плечевого пояса и вращение таза. Мы утверждаем, что разрушение ТТД в большинстве случаев наблюдается в этой фазе. Анализ видеозаписей динамических ситуаций показал, что выбор технико-тактической ситуации для проведения удара является важнейшим и зависит от временного интервала работы ведущего элемента. Во второй фазе смысловой двигательной задачи - вращение в прыжке и выход в оптимальное положение для удара в вертикальной оси. Были определены элементы, создающие благоприятные динамические ситуации, при этом отмечалось слитность движений ведущих элементов и включение их в двигательную операцию как единого целого движения во второй фазе. Двигательная задача - вращение к атакуемому за счёт вращения плеч, затем таза и ног, сообщение атакуемому максимальной скорости.

К вышеперечисленным критериям отнесем траекторию удара ноги и скорость отдельных звеньев тела атакующего. Ведущим звеном остаётся вращение плечевого

пояса и группа мышц, обеспечивающая вращение туловища. В третьей фазе смысловой задачи - вынос ноги и контакт с атакуемым, осуществляется в приземлении после вращения на определенной дистанции с атакуемым. Ведущим элементом продолжает оставаться плечевой пояс и таз - здесь следует особое внимание обратить на приземление и скорость атакующего, после вращения. Двигательные операции ударного движения следующие - вращение тела вперед, выход ударного звена (колени), выпрямление ударной ноги и контакт с жилетом атакуемого. Все критерии между собой связаны, и влияют друг на друга внутри фазы и на ударное движение в целом. Смысловая двигательная задача третьей фазы направлена на достижение конечного результата и поражение атакуемого.

Успешное изучение разнонаправленных комбинаций определяет условия для обучения контрударам, связанным с угрозой проведения техники атакующих действий в условиях сбивающего фактора. Освоение этих блоков алгоритмического типа, создаёт определенный опыт технико-тактической подготовленности тхэквондистов, являясь в свою очередь хорошим фундаментом обучения сложным технико-тактическим действиям, состоящим из одного и более технических действий. Для успешного усвоения алгоритмов технико-тактических действий в тхэквондо, необходимо несколько условий:

1. Все действия должны проводиться в строгом тактическом направлении проведения приёма;
2. сопротивление атакуемого, должно быть направлено согласно, разучиваемого блока технико-тактических задач;
3. алгоритм может считаться выполненным, если тхэквондист выполнит не менее 300 правильных тактических задач с удобной ноги и 600 с неудобной ноги для каждой ситуации.

Таким образом, в результате проведённого педагогического эксперимента испытуемым экспериментальной группе была предложена методика обучения техники атакующим и контратакующим действиям в тхэквондо;

1. После атаки атакующего атакуемый выполняет уход, и проводить контратаку. Блок в этом алгоритме направлен на изучение уходов с линии атаки с помощью передвижения. Используя проведение удара атакующего, атакуемый передвижением уходит от атаки, тем самым, создавая ситуацию с реальной угрозой проведения контрприёма в условиях сбивающего фактора,

2. После атаки атакующего атакуемый выполняет блокирование атаки и начинает проводить контратаку- Следующий блок в этом алгоритме направлен на изучение защитных действий с помощью блокирования в условиях сбивающего фактора. Используя проведение удара атакующего, атакуемый уходит от атаки, тем самым» блокируя ее и создавая ситуацию с проведением контрприёма,

3. Во время атаки атакующего атакуемый выполняет контратаку. Следующий блок в этом алгоритме направлен на изучение защиты с помощью атаки. Используя проведение удара атакующего, атакуемый опережением уходит от атаки, тем самым, создавая ситуацию с проведением контрприёма в условиях сбивающего фактора.

Предварительный анализ атакующих действий показал, что из всего многообразия различных вариантов техники проведения ударов наиболее

целесообразно можно рассмотреть два способа их выполнения. При этом необходимо найти критерии сравнения и выявить наиболее эффективный способ проведения удара в результате разложения на элементарные двигательные операции и определить рациональную связь между ними. Техника способа без вращения подробно изложена во многих методических пособиях и монографиях. Второй способ с вращением распространён в спортивной практике, но в литературе отражения не нашёл.

**В заключение** можно сказать что, моделирование различных тактических ситуаций в спортивной деятельности, является весьма важной и сложной проблемой особенно сложно моделирование мыслительных операций, поскольку бывает крайне тяжело установить скрытый период процесса восприятия до начала ответного действия.

Особенности исследования в экспериментальной группе заключались в том, что мы ставили атакующего в положение защищающегося и рассматривали его функции как атакуемого, это делалось с целью профилактики травматизма и в плане обратной связи для качественного усвоения приемов - технического действия.

Для изучения способов удара ногой: без вращения и с вращением, были составлены программа с использованием алгоритмов обучения техническим действиям. После усвоения технического приёма на первом уровне создаются благоприятные условия для приобретения выполнения технического действия на втором уровне, а в последствии и на третьем. Выработка навыка начинается с выполнения приёмов в условиях сбивающего фактора. Это создаёт условия для выработки психологической устойчивости двигательного стереотипов.

#### Список литературы:

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: метод пособие/ М.А. Годик. - М: Дрофа,1980.-136с.
2. Зациорский, В.М. Спортивная метрология: слов. справ: учеб. пособие для студентов вузов физ. культ./ В.М. Зациорский. - М.: сов.спорт,1982 - 256с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать./ Н.Г. Озолин. - М: Дрофа, 2002 - 864с.
4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта./ В.Н. Платонов. - М: Дрофа, 1997-584с.
5. Сулейманов, И.И. Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1993 год./ И.И. Сулейманов. - Омск,1994 год, 410с.