

20. *The professional Trainer standard approved by the order of the Ministry of Labour and Social Protection of the Russian Federation of April 7, 2014 No. 193n*, available at: http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=62052.

21. *The professional Instructor-methodologist standard approved by the order of the Ministry of Labour and Social Protection of the Russian Federation of September 8, 2014 No. 630n*, available at: http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=54495.

22. *The order of the Government of the Russian Federation from 8/7/2009 No. 1101-r "About the approval of the Strategy of development of physical culture and sport in the Russian Federation until 2020"*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500.

Контактная информация: mshchennikova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2018

УДК 796.856.2

СОПРЯЖЕННАЯ НЕПРЕРЫВНАЯ УДАРНАЯ ТРЕНИРОВКА В ТХЭКВОНДО ВТФ

*Олег Георгиевич Эпов, кандидат педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва*

Аннотация

В статье рассматривается сопряженная непрерывная ударная тренировка как часть системы спортивной подготовки тхэквондистов, обозначен ее фазовый состав, содержательный и методический компоненты.

Ключевые слова: непрерывная ударная тренировка, система сопряженной тренировки, структура и содержание, аэробная производительность.

CONJUGATE CONTINUOUS IMPACT TRAINING IN TAEKWONDO OF VTF

*Oleg Georgiyevich Epov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Moscow*

Annotation

The article discusses the conjugate continuous impact training as part of the system of sports preparation of athletes, marked its phase composition, contents and methodological components.

Keywords: continuous impact training, conjugate system of training, structure and content, and aerobic performance.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития тхэквондо ВТФ высококвалифицированные спортсмены работают в соревновательном поединке, используя две манеры ведения поединка – провоцирующую и атакующую.

Провоцирующая манера – это манера, которая позволяет удерживать противника на своих ударных дистанциях и не разрешать ему осуществлять атакующие действия по отношению к себе. В провоцирующей манере ведения поединка спортсмен находится в высокой стойке, при этом туловище отклонено назад, потому что дальняя нога является опорной. Все действия по отношению к противнику являются встречными атаками, защитными действиями или опережающими атаками. Спортсмен атакует противника ближней ногой (80% применения спортсменами в поединке).

В атакующей манере ведения поединка спортсмен находится в высокой стойке и осуществляет непрерывные ударные действия руками и ногами со средней скоростью и со средней интенсивностью. При этом через определенные интервалы времени он наносит акцентированные удары в открытые ударные поверхности противника (составляет 20%

применения спортсменами в поединке).

Для повышения аэробной и технико-тактической подготовленности спортсменов разработана сопряженная непрерывная ударная тренировка.

МЕТОДИКА

Методика сопряженной непрерывной ударной тренировки с атакующей манерой ведения поединка состоит из непрерывного нанесения ударов руками и ногами с малой скоростью, и малой интенсивностью (ЧСС не более 140–150 ударов в минуту) в различные ударные поверхности мешка или лап (предполагаемого противника) в течение одного раунда. В тренировочном процессе выполняется 12 раундов и более в аэробном режиме продолжительностью каждого раунда 2 мин с интервалом отдыха между раундами 1 мин.

Спортсмен находится в высокой стойке и наносит непрерывные удары рукой со средней скоростью и средней концентрацией в различные уровни мешка. В течение первых четырех раундов спортсмен осуществляет работу, передвигаясь по отношению к мешку вперед, назад, влево, вправо, при этом он может менять стойки. После четырех раундов интервал отдыха составляет 2-3 минуты до полного восстановления. В следующие 4 раунда спортсмен осуществляет такое же движение и наносит непрерывные удары в область мешка, при этом через каждые 15-30 секунд выполняет акцентированный удар или серию ударов средней интенсивности в открытые ударные поверхности предполагаемого противника. По окончании этих 4 раундов интервал отдыха составляет 2-3 минуты до полного восстановления.

Последние 4 раунда спортсмен решает следующую тактическую задачу: наносит непрерывные удары в мешок, через каждые 15-30 секунд он выполняет акцентированные удары с максимальной интенсивностью в открытые ударные поверхности предполагаемого противника.

Данная методика позволяет выполнять сопряжение между повышением аэробного объема нагрузки и решением определенных тактических задач, которые включают в себя атакующие действия, повышение или понижение темпа поединка, раскрытие ударных поверхностей, защитные действия, выход на ударную дистанцию и т.п. По окончании этой сопряженной тренировки выполняется восстановление спортсмена (восстановление пульса, снятие утомления) путем активного стретчинга.

Данная сопряженная тренировка также может выполняться на лапах с партнером с применением ударов ног, аналогично тренировке с применением ударов рук на мешке.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Структурными компонентами сопряженной непрерывной ударной тренировки являются: в первой фазе – работа руками и ногами с нанесением непрерывных ударов с малой интенсивностью, работа руками и ногами с нанесением внезапных акцентированных ударов максимальной интенсивности, а во второй фазе – упражнения восстановительного характера. Фазовая структура представлена на рисунке 1.

Сопряженная непрерывная ударная тренировка может решать следующие задачи:

1. Повышение аэробного объема функционального состояния спортсмена.
2. Закрепление навыков одиночных и серийных ударов в предполагаемые раскрытые ударные поверхности противника. Отработка коронных связок и комбинаций, шлифовка соревновательных ситуаций.

Принципы проведения:

- непрерывное нанесение ударов (одно повторение) производится в течение 2 минут с постоянным передвижением и сменой стоек относительно мешка;
- одно повторение длится не более 3 минут;
- количество акцентированных ударов с максимальной интенсивностью внутри одного раунда (2 минут) может быть в заданном временном интервале от одного до серии

(по 3-4 удара);

– удары по мешку наносятся в верхний и средний уровни мешка в зависимости от решаемой тактической задачи.

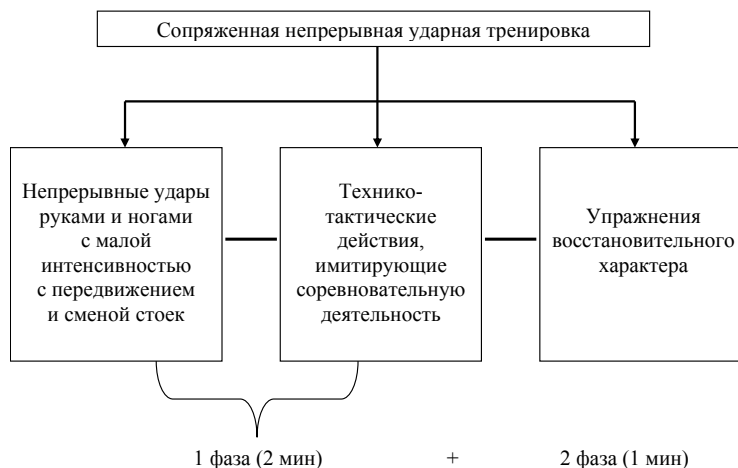


Рисунок 1 – Фазовая структура сопряженной непрерывной ударной тренировки

Механизмы контроля: оперативный контроль – визуальный контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертной оценки; аппаратный контроль осуществляется с помощью спорт-тестеров Polar; текущий и этапный контроль – в полевых и в лабораторных условиях с применением специального научного оборудования.

Условия проведения могут быть объективного и субъективного характера, которые определяются и регулируются, исходя из сложившихся ситуаций.

ВЫВОДЫ

Сопряженная непрерывная ударная тренировка характерна для общеподготовительного и переходного периодов – она способствует повышению аэробной производительности с одновременным совершенствованием технико-тактической подготовленности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вагин, А.Ю. Сравнительный биомеханический анализ различных видов ударов ногами в единоборствах / А.Ю. Вагин, В.С. Пьянников // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 3. – С. 69-70.
2. Эпов, О.Г. Анализ технических действий соревновательных поединков тхэквондистов ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 196-199.

REFERENCES

1. Vagin, A.Yu. and Pyannikov, V.S. (2012), “Comparative biomechanical analysis of different kinds of kicks in martial arts”, *Theory and practice of applied and extreme sports*, No. 3, pp. 69-70.
2. Epov, O.G. (2014), “Analysis of technical actions of competitive matches athletes VTF”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp. 196-199.

Контактная информация: neg7564@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.03.2018