

УДК 796.856.2

Особенности реализации ударов ногами в соревновательных дисциплинах тхэквондо ГТФ

Щеглов Игорь Михайлович

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Технический арсенал ударов ногами в тхэквондо ГТФ достаточно широк и содержит различные по пространственно-временным характеристикам удары ногами. Соревновательные дисциплины тхэквондо ГТФ предполагают различные формы выполнения этих ударов, определяемые требованиями правил и особенностью судейской оценки. При формировании технического арсенала тхэквондиста необходимо учитывать эти особенности для обеспечения результативности соревновательной деятельности и разносторонней подготовки спортсмена.

Ключевые слова: тхэквондо ГТФ, пространственно-временные характеристики, удары ногами.

Features of the implementation of kicks in the competitive disciplines of taekwondo GTF

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. The technical arsenal of kicks in taekwondo GTF is quite wide and contains kicks of various spatial and temporal characteristics. The competitive disciplines of taekwondo GTF involve various forms of performing these strokes, determined by the requirements of the rules and the peculiarity of the judicial assessment. When forming the technical arsenal of a taekwondo practitioner, it is necessary to take into account these features in order to ensure the effectiveness of competitive activities and versatile training of an athlete.

Keywords: taekwondo GTF, spatial and temporal characteristics, kicking in taekwondo.

ВВЕДЕНИЕ. Во всех соревновательных дисциплинах тхэквондо ГТФ используются удары ногами. В дисциплинах «весовая категория – поединки», «стоп-балл – весовая категория» и их командных соревновательных формах удары ногами выполняются в «боевом» режиме, с учётом противостояния с соперником, взаимных перемещений и изменений дистанции; важную роль играет антропометрия спортсменов и их физическая кондиция. В формализованных соревновательных дисциплинах (индивидуальных и командных) требования к выполнению ударов строгие и не зависят от внешних и внутренних факторов. В дисциплинах «специальная техника» и «разбивание предметов» арсенал ударов ногами ограничен соревновательным регламентом. Минимальный арсенал ударов ногами, составляющий «школу тхэквондо», включает пять ударов: прямой удар ногой, боковой удар, удар ногой в сторону, удар ногой с поворотом и удар ногой сверху вниз. Дополнительно к обязательным ударам – круговые и обратные круговые. Весь арсенал ударов ногами насчитывает более ста двадцати двигательных действий – атакующих и защитных, представляя полный объём в тридцати формальных комплексах – «хвёнгах». Соревновательный поединок, в среднем, позволяет выполнить пять-шесть ударов ногами в различном исполнении, однако именно он является главной дисциплиной тхэквондо [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Удары ногами, как и прочие технические действия в тхэквондо, имеют фазовый подход, который обеспечивает их оптимальное и эффективное разучивание, а также соревновательную результативность. Именно здесь формируются основные различия в реализации ударов ногами в различных соревновательных дисциплинах. В поединках результативность заключа-

ется в поражении допустимых зон на теле соперника (определенных соревновательными правилами) при сохранении безопасного и мобильного боевого положения [2]. Важно уметь реализовывать одиночные и комбинационные действия ногами: с места, в передвижениях, в прыжке и в различных тактических схемах. Сохранение технически грамотного и полного состава двигательных фаз невозможно без учета квалификации, подготовки спортсмена и степени утомления. Приоритетом является скорость и точность нанесения удара. В соответствии с действующими соревновательными правилами допускается нанесение ударов в среднюю и верхнюю секции тела соперника в ходе соревновательного поединка. В соревнованиях по формальным комплексам — в нижнюю, среднюю и верхнюю, в разделе «специальная техника» удары выполняются по мишеням на высоте не менее 2 метров, а в разделе «разбивание предметов» — исключительно в средний уровень, определяемый точкой солнечного сплетения спортсмена. На такой высоте индивидуально устанавливаются предметы. В таблице 1 представлены требования к ударам ногами в различных соревновательных дисциплинах тхэквондо ГТФ.

Таблица 1 — Требования и особенности реализации ударов ногами в соревновательных дисциплинах тхэквондо ГТФ

Соревновательная дисциплина	Пространственные характеристики (уровни нанесения)	Границы уровней	Требования к допустимости	Требования к результативности
Поединки-весовая категория	Верхний	Лицевая и верхняя часть головы соперника	Удары исключительно в допустимые зоны (нарушения — наказываются штрафными баллами), соблюдение биомеханических характеристик, отсутствие толчковой составляющей	Попадание допустимой ударной поверхностью, выполнение возвратной фазы удара, сохранение боевого положения, сохранение баланса.
	Средний	От пояса до плеч соперника		
Стоп-балл-весовая категория	Верхний	Лицевая и верхняя часть головы соперника	Удары исключительно в допустимые зоны (нарушения — наказываются штрафными баллами), соблюдение биомеханических характеристик, отсутствие толчковой составляющей	Попадание допустимой ударной поверхностью, сохранение боевого положения, сохранение баланса.
	Средний	От пояса до плеч соперника		

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
Формальный комплекс	Верхний	Уровень глаз спортсмена	Соблюдение требования к границам уровней, фиксация конечного (ударного положения), возврат к исходной фазе, сохранение формализованной стойки, сохранение баланса.	Оцениваются по балльной шкале пространственно-временные и динамические показатели («атлетическая составляющая»)
	Средний	В зависимости от удара — уровень пояса, уровень солнечного сплетения, уровень плеч самого спортсмена		
	Нижний	От стоп спортсмена до пояса		
Специальная техника	Верхний	На высоте закреплённой мишени	Нанесение ударной поверхностью, сохранение баланса, возврат в исходное положение.	Поражение закреплённой на определённой высоте мишени.
Разбивание предметов	Средний	Уровень солнечного сплетения спортсмена	Нанесение ударной поверхностью, сохранение баланса, возврат в исходное положение.	Полное разрушение закреплённых предметов

Из приведённых данных видны различия в требованиях к ударам, которые определяют требования к средствам формирования умений и навыков, а также подходы к формированию физической подготовленности спортсменов. В таблице 2 отражены основные требования к формированию эффективных умений и навыков выполнения ударов ногами в различных соревновательных дисциплинах.

Отсюда видны различия в требованиях к выполнению ударов ногами. В поединках свободной формы («поединки — весовая категория») главным требованием является результативное нанесение ударов в соответствии с требованиями правил в течение всего боя в условиях резко и непредсказуемо меняющейся обстановки и в течение всего соревновательного дня, где у спортсмена может быть до 5 поединков со спортсменами с различными антропометрическими (а в случае командных встреч и весовыми) показателями. Здесь важна реализация всего комплекса требований к ударам ногами: выполнение всех фаз, скоростно-силовая составляющая и прочее. В поединках строго регламентированной формы («стоп-балл») требуется провести одно результативное действие («коронное») с последующей остановкой боя. Выполнение возвратной (заключительной) фазы и вариативность не являются значимыми. Психологические качества, необходимые для успешной соревновательной деятельности в дисциплинах, имеющих в своём названии слово «поединки», стандартны для спортивных единоборств.

Таблица 2 — Требования к формированию эффективных соревновательных умений и навыков ударов ногами в тхэквондо ГТФ

Соревновательная дисциплина	Требования к физической подготовленности	Требования к технической подготовленности	Требования к тактической подготовленности	Требования к психологической подготовленности
Поединки-весовая категория	Специальная выносливость, скоростно-силовые способности	Широкий и вариативный арсенал технических действий.	Широкий арсенал тактических действий с индивидуальным акцентом	Устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции, мотивация
Стоп-балл — весовая категория	Скоростно-силовые способности	Индивидуальный арсенал «коронных» приёмов	Индивидуальный, узконаправленный тактический стиль	Устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции, мотивация
Формальный комплекс	Специальная статическая силовая выносливость, координационные способности	Навык владения техникой требуемого количества формальных комплексов, обязательное владение техникой всех видов ударов ногами.	Нет	Устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции, мотивация, концентрация на цели
Специальная техника	Взрывная сила, координационные способности	Индивидуальный арсенал одиночных ударов.	Нет	Устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции, мотивация, концентрация на цели
Разбивание предметов	Взрывная сила, координационные способности	Индивидуальный арсенал одиночных ударов.	Нет	Устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции, мотивация, концентрация на цели

В дисциплине «формальный комплекс» важнейшим требованием является показательное, «энциклопедичное» (в соответствии с «Энциклопедией тхэквондо») выполнение ударов с жёстко предписанной формой выполнения, соблюдением всех элементов техники и уровней нанесения, с удержанием конечной фазы удара [3]. Устойчивость к стрессу и мотивация должны исключать возможность ошибки при выполнении комплекса. В дисциплинах «разбивание предметов» и «специальная техника» наблюдается сходство с легкоатлетическими упражнениями. Здесь важно точно, с соблюдением всех предписаний, предусмотренных правилами, выполнить один удар (один тест), залогом успешности которого будет точность (подбор разбега и точки попадания), проявление взрывной силы, концентрация на цели и устойчивость к внешним отвлекающим факторам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Структура двигательных действий, в частности, ударов ногами, в тхэквондо ГТФ представляет собой совокупность составляющих, а

именно пространственно-временные и ритмические характеристики, фазовый состав, а также определенное количество этих ударов. При начальном разучивании обязательно уделять внимание каждой из этих составляющих. Однако особенности соревновательной деятельности каждой из групп дисциплин определяют значительные различия в требованиях к результативности выполнения ударов ногами. Приоритетная специализация спортсмена в тхэквондо ГТФ формируется, как правило, со второго года тренировочного этапа и включает варианты одной основной дисциплины и одной вспомогательной или двух основных и одной вспомогательной (иные варианты — реже, крайне редко формируется универсальный спортсмен), что должно учитывать индивидуальные предрасположенности спортсмена. Классификация рассмотренных выше требований позволит тренеру на этапе спортивного совершенствования результативнее реализовывать принцип сопряжённого развития для повышения эффективности спортивной подготовки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щеглов И. М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 277–283. EDN WVKFMZ.
2. Щеглов И. М. Факторы успешности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо в соревновательных дисциплинах «Формальный комплекс -индивидуально» и «Формальный комплекс - группа» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 388–392. EDN EXEGJF.
3. Щеглов И. М. Особенности и различия техники ударов ногами в кикбоксинге и тхэквондо // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 501–504. EDN CRHVSH.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2024), "Features of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 1 (227), pp. 277 – 284.
2. Shcheglov I. M. (2023), "Factors of success of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo in competitive disciplines "Formal complex - individually" and "Formal complex - group", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 8 (222), pp. 388–392.
3. Shcheglov I. M. (2022), "Features and differences of kicking techniques in kickboxing and taekwondo", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 9 (211), pp. 501–504.

Поступила в редакцию 25.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.