

Развитие скоростных качеств у юношей 12-14 лет в тхэквондо

Логинов Сергей Алексеевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается теоретический анализ развития скоростных качеств у юношей 12-14 лет в тхэквондо, при помощи анализа научно-методической литературы. Для развития скоростных качеств у юношей в 12-14 лет в тхэквондо, необходимо проводить исследования структурного и системного анализа соревновательной и тренировочной деятельности в процессе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: скоростные качества, юноши, тхэквондо, комплекс упражнений.

Development of speed qualities in young men 12-14 years old in taekwondo

Loginov Sergej Alekseevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article deals with the theoretical analysis of the development of speed qualities in young men aged 12-14 years in taekwondo, using the analysis of scientific and methodological literature. For the development of speed qualities in young men aged 12-14 years in taekwondo, it is necessary to conduct research on the structural and system analysis of competitive and training activities in the process of training athletes.

Keywords: speed qualities, young men, taekwondo, a set of exercises.

Тхэквондо – это вид боевого искусства, не имеющий себе подобных по мощности и эффективности техники. Основа данного вид спорта это, прежде всего дисциплина, техника и дух. Данные качества развивают у спортсменов чувство справедливости, твердость характера, человечность и целеустремленность. Тхэквондо главный упор делает на духовную культуру, так как она способствует развитию здоровья, ясности ума, а так же хорошие взаимоотношения в коллективе и достойное поведение.

Однако успехи тхэквондистов на международной арене в большей степени ограничиваются отсутствием научно-обоснованной системы предсоревновательной подготовки, которая характеризуется не только развитием уровнем технико-тактической подготовки тхэквондистов, но и развитием важнейших физических качеств.

Воспитание физических качеств происходит через целенаправленное совершенствование ведущих способностей спортсменов. Скоростные способности наряду со всеми физическими качествами выполняют одну из наиболее важных ролей в развитии технического совершенствования и духовной культуры.

Цель исследования - совершенствование работы по развитие скоростных качеств у юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо.

Согласно мнению большинства специалистов скоростные способности, трудно развиваются относительно других физических показателей. Совершенствование скорости движения на занятиях по тхэквондо происходит за счет развитие силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, увеличения качества техники движений, а именно через создание условий, которые способствуют развитию всех качеств быстроты [1, 2, 4].

Развитие быстроты представляет собой процесс развития спортсмена, который зависит от состояния и особенностей Ц.Н.С. спортсмена, быстроты сокращения мышцы, от координации движений и техники, от волевых качеств, которые помогают спортсмену выполнять упражнения и задания с наибольшей скоростью движений.

С ростом мастерства тхэквондистов используемые методики для развития физических качеств теряют свою результативность. С целью повышения продуктивности тренировочных занятий необходимо совершенствовать методы и средства, использовать новые схемы и модели тренировок.

Развивая скоростных способностей необходимо работать на совершенствование двигательных качеств.

В тхэквондо, как и в любом другом виде спорта, скоростная форма тренировок должна быть базовой, потому что именно такой метод тренировки поможет педагогу безошибочно подобрать средства многофункциональной тренировки. Для тхэквондистов очень важно развить именно ту самую верную скоростную форму занятий и создать идеальные условия для развития быстроты, точности двигательных навыков и реакций во всех их разнообразных формах [4].

Авторы выделяют разнообразные проявления скоростных способностей:

1. Скорость двигательной реакции - процесс, который характеризуется во-первых, получение информации, во-вторых, действие и в-третьих, все заканчивается ответными движениями.

Можно выделить следующие виды двигательных реакций:

- а) простые реакции (ответ на один заранее обусловленный ответ) [4];
- б) быстрота сложной реакции (анализ, решение, результат);

2. Быстрота, определяющаяся в частоте движений. Она определяется наибольшим количеством движений в единицу времени.

3. Скорость одиночного движения.

Главными средствами развития всяких движений являются упражнения, базирующиеся на быстрых двигательных реакциях, большой скорости и частоты выполнения движений.

В тхэквондо упражнения на скорость подразделяются на три группы:

а) упражнения, влияющие на отдельные части скоростных способностей. При совершенствовании действий на перемежающийся объект применяют подвижные игры, но основным способом развития остаются специфичные средства для тхэквондистов.

б) упражнения комплексного влияния на все главные части скоростных способностей. Главными способами совершенствования времени реакции и увеличения уровня продуктивности защиты служат условные, вольные и соревновательные бои.

в) упражнения сопряженного воздействия. Данные упражнения характеризуются как упражнения с отягощениями, а именно упражнения с гантелями, резиновыми жгутами, с набивными мячами. Это помогает имитировать удары и защитные движения.

Специальная подготовка спортсменов, занимающихся тхэквондо, осуществляется за счет способов, которые совершенствуют скоростные качества и конкретные мышечные группы, а также техническая подготовка обеспечивается за счет простых и сложных имитационных упражнений: подготовительные упражнения; для совершенствования передвижений, ударов, защит и контрударов, атак и контратак, боев с тенью.

Наиболее часто используются методы развития скоростных качеств подростков, которые перечислены ниже:

Комплексный метод, включает в себя больше одного метода, базирующихся основе силового воздействия, когда упражнения в облегченных условиях выполняются с большей скоростью с отягощением, чему проществовали упражнения на снарядах.

Метод сопряженных воздействий в этот метод в одно время совершенствует технику и быстроту движений за счет использования упражнений с затруднением утяжелителем.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуется:

а) методы многократного повторения движений с установкой на наибольшую скорость исполнения действий. Сущность данного метода заключается в максимальной скорости выполнения повторений.

б) методы переменного упражнения это методы в которых скорость и ускорения меняются в зависимости от заданной программы, в определенных условиях [7].

Соревновательный метод используется в форме различных тренировочных состязаний и финальных соревнований.

Игровой метод характеризуется использованием в работе различных упражнений с самой большой скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Упражнения должны быть эмоциональными. Он способствует множеству вариантов действий, что не ограничивает возникновение «*скоростного барьера*» [5, 7].

Метод круговой тренировки строится с определённых правил. Разминка направлена на увеличение скорости. Далее четные группы формируют «станцию». Станции развивают определенное скоростное качество.

В тхэквондо сложная реакция является самой неординарной, в связи с тем, что спортсмен вынужден постоянно быть готов к встрече с сигналами (ударов, защит, маневров, финтов – ложных движений и т.д.) и суметь ответить встречным или опережающим приемом. Для этого спортсмену необходимо в первую очередь, оценив обстановку, затем выбрать действия и эффективно выполнить их.

Когда происходит тренировка быстроты реагирования, а точнее реакции на движущийся объект, учебно-тренировочное занятие следует направить на способность увидеть перемещающийся объект и моторную фазу реакции. Обязательно надо запечатлеть взглядом объект до начала движения, в этом случае время реализации значительно сэкономится.

Требования к тренировке необходимо постоянно усложнять:

- поэтапное увеличение скорости перемещения;
- внезапность появления объекта;
- сокращение дистанции реагирования;

Чтобы не быть настигнутым соперником врасплох во время боя, угадав его тактику необходимо определиться с эффективным ответом и реализовать необходимо в указанное время не потеряв уровень мощности и точности и скорости. Нанесение высокоинтенсивного удара прослеживается в результате поддержания высокой плотности боевых действий в поединке, что обеспечивает успех на ковре.

Таким образом, развитие у юношей 12-14 лет занимающихся тхэквондо скоростных качеств служит необходимым базисом на ринге, когда, не успев закончиться одно действие начинается следующее, что определяет уникальность в тхэквондо скоростных атак и контратак с большим количеством действий за короткий промежуток времени.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
2. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена. М.: Физкультура и спорт. 1970. 201с.
3. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М.: Физкультура и спорт. 1968. 97с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1991. 543 с.
5. Филимонов В.И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). М.: ИНСАН, 2000. 432с.
6. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. Учебное пособие. Ч. 1975. 197с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр « Академия», 2000. 480с.
8. Шатков Г., Ширяев А. Юный боксер. М., Физкультура и спорт.1982. 127с.