

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»

*Методическая рекомендация*  
**«Методика развития выносливости в  
ТХЭКВОНДО»**

Составитель:

Малахов Максим Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МАУДО города Набережные Челны  
«Дом детского творчества №15»

Набережные Челны

2021 год

## **Введение**

Достижения спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности, в тхэквондо, связано с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации) и эффективностью их взаимодействия. Среди многих факторов определяющих достижения тхэквондистов, является высокий уровень развития физических качеств.

Восточные единоборства - это системы, комплексы, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Тхэквондо – вид физической деятельности, доступный для каждого, результатом, которой является физическое, функциональное развитие и поддержание физической формы, а также совершенствование достигнутых результатов владения сенсомоторикой и прикладными для жизни навыками самообороны в зависимости от поставленных задач и методов организации занятий.

Ведение боя в различных видах единоборств: каратэ, кунг-фу, кикбоксинг тхэквондо, требуют большого физического напряжения и физических затрат для преодоления атакующих действий противника. Для этого тхэквондист должен обладать хорошей общей и специальной физической подготовкой.

Тхэквондо состоит из приемов, в которых движения выполняются с максимальной силой, скоростью, точностью и равновесием. В процессе тренировок отдельные составные движения тела, сливающиеся воедино для большей эффективности, оттачиваются путем систематического повторения. Тхэквондо, обеспечивает взаимосвязанное совершенствование различных двигательных качеств, повышающих эффективность тренировочных занятий без дополнительного увеличения объёма среднего значения нагрузок.

Характерное для занятий тхэквондо большое число повторений и небольшие преодолеваемые сопротивления развивают тонкую мускулатуру и, таким образом, достигается развитие выносливости и высокой работоспособности.

В методических рекомендациях раскрыты особенности специальной подготовки тхэквондистов, предлагаются методы развития выносливости и упражнения развития выносливости.

*Актуальность.* Методические рекомендации помогут педагогам организовать и спланировать деятельность по формированию, развитию и совершенствованию физических качеств учащихся.

Цель: совершенствование деятельности педагогов по организации работы с учащимися по формированию, развитию и совершенствованию выносливости, в разработке учебно-методического материала к дополнительным общеразвивающим программам.

1. Развитие профессиональных компетенций педагогов по организации работы с учащимися, формированию, развитию и совершенствованию физических качеств.
2. Овладение эффективными методами формирования, развития и совершенствования физических качеств учащихся.

Представленный материал предназначен для педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, тренеров-преподавателей спортивных школ.

## Развитие выносливости в тхэквон-до.

Тхэквон-до это особый вид боевого искусства, подразумевающий высокую интенсивность действий бойцов во время спарринга. Главным содержанием физической подготовки в тхэквондо является: развитие общей физической подготовки и физических качеств.

*Общая физическая подготовка* является основой двигательной активности тхэквондистов и направлена на всестороннее физическое развитие всех систем и функций организма, является основой для тренировки специальных физических качеств и навыков. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, подвижность в суставах, улучшает функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Средствами общей физической подготовки учащихся, занимающихся тхэквондо, являются:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- подвижные и спортивные игры,
- ходьба, бег, прыжки, плавание, метания;
- упражнения с отягощениями (гириями, гантелями, штангой);
- упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости.

*Специальная физическая подготовка* направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных движений на высоком качественном уровне. Специальная подготовка способствует совершенствованию таких качеств как реакция, быстрота действий, специальная выносливость и др.

Специальными физическими качествами для тхэквондистов являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть, мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук

и ног. Поскольку при выполнении прыжков приходится преодолевать в основном свой собственный вес, то из всех показателей силы для тхэквондистов наиболее важны показатели абсолютной силы мышц ног и относительные показатели силы мышц туловища и рук.

Психологическая подготовка также играет немаловажную роль в тхэквондо. Победа или поражение зависят не только от уровня физической или специальной подготовки, а от психологического настроя. С психологической подготовкой неразрывно связано развитие воли занимающихся - волевые качества.

Специфика тхэквондо при распределении программного материала предусматривает учебную работу в таких компонентах: физическая подготовка 20-25%: общая физическая подготовка (ОФП) - 15%; специальная физическая подготовка (СФП)-10%. К упражнениям на общую физическую подготовку относятся: ходьба, бег с различными движениями направленными на синхронное изменение биорычагов тела в противоположном направлении, прыжки, акробатические элементы, упражнения на растяжение. К специальным упражнениям относятся подводящие упражнения, задача которых – поэлементное усвоение координации планируемых к изучению приемов.

Чтобы успешно овладеть техникой тхэквон-до необходимо быть хорошо физически подготовленным и обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, и одним из ключевых является выносливость.

**Выносливость** является важным физическим качеством. Это способность человека длительное время выполнять какой – либо конкретный вид деятельности без снижения эффективности (мощности нагрузки ее интенсивности). Выносливость – это способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного повторения упражнений во время тренировок и соревнований. В процессе многократного выполнения упражнений, помимо физического, развивается сенсорное и эмоциональное утомление.

Различается *общая выносливость* - способность к длительной работе умеренной мощности с участием большей части опорно-двигательного аппарата.

*Специальная выносливость* – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (профессиональная или спортивная).

Воспитание выносливости тхэквондиста рассматривается как повышение, во-первых, общей выносливости, предусматривающей повышение функциональных возможностей мышц и сердца; во-вторых, специальной выносливости, т.е. способности к многократному выполнению упражнений без снижения качества.

Воспитание выносливости тхэквондиста рассматривается как повышение общей выносливости, предусматривающей повышение функциональных возможностей мышц и сердца; и специальной выносливости - способности к многократному выполнению упражнений без снижения качества.

Тхэквондисту необходима как общая выносливость, так и специальная. Секрет выносливости – в целенаправленной подготовке организма. Развитие выносливости достигается с помощью физических упражнений.

Для развития общей выносливости используются упражнения общей физической подготовки в основном циклического характера средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе, с прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки: длительная ходьба, бег в спокойном темпе, бег трусцой, бег по пересеченной местности, ходьба на лыжах, плавание, упражнения с отягощениями, спортивные игры (футбол или баскетбол). Спортивная (силовая выносливость) развивается с помощью гимнастических упражнений с постепенным увеличением количества упражнений.

Средствами развития специальной выносливости являются сами боевые упражнения. Пхумсэ тхэквондо – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения (пхумсэ доньчжак), выполняемые по определенным траекториям (пхумсэ сон) и в точно

установленной последовательности и имитирующие реальный бой за жизнь с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Специальная выносливость также развивается при помощи имитационных упражнений, упражнений с партнером в парах, при работе на снарядах, а также в учебных, условных и вольных поединках.

При воспитании выносливости необходимо следить, чтобы занятия не привели к стойкому нервному переутомлению, которое выражается в ухудшении и потере сна, эмоциональным спадам и т. д. Для этого необходимо при первых признаках чрезмерного утомления снизить специальную нагрузку и применить восстановительные средства.

Для оценки уровня выносливости тхэквондистов можно использовать следующие тесты:

1. 12-минутный беговой тест Купера, испытуемый должен пробежать как можно большее расстояние за 12 минут.
2. Гарвардский степ-тест.
3. Бег 1000 м – фиксируется результат по дистанции.
4. Определение индекса Руффье.

## **Методы развития выносливости в тхэквон-до.**

В практике тхэквон-до для воспитания выносливости используются методы воспитания физических качеств: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой.

**Переменный метод** применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд/мин. метод оказывает разностороннее воздействие так как вынуждает выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы. Применяются упражнения: бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, бои с заданием.

**Повторный метод** применяют с целью подготовки тхэквондистов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. В подготовительном периоде вначале применяют отдельные двухминутные и трехминутные отрезки боя, затем их объединяют. Повторение нагрузок повышает работоспособность.

**Интервальный метод** - это увеличение выносливости за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. Применяют с целью направленного повышения специальной выносливости. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. На каждом занятии промежутки отдыха между упражнениями сокращаются, пока в них не отпадает необходимость. Вначале рекомендуется применять более короткие отрезки раундов, которые по мере тренированности удлиняются до нормы. Также постепенно сокращается время отдыха между занятиями.

Способность рационально расходовать силы вырабатывается через проведение длительных поединков в оптимальном темпе или через увеличение их количества.



**Соревновательный метод** - применяют для подготовки тхэквондистов непосредственно к соревнованиям. В соревновательных условиях ЧСС увеличивается не только за счет физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психострессорному условию поединка.

**Метод варьирования условий.** Цель метода- изменить отдельные детали навыка и усовершенствовать технику и тактику в различных условиях. Умение выполнять приемы в разных, в том числе нестандартных условиях. Условия тренировки варьируются по пяти показателям:

- изменение внешних условий: в помещении, на открытом воздухе,, на разных покрытиях и т.д;
- изменение видов тренировки: упражнения с заданиями партнерам,, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные поединки;
- изменение партнеров: по росту, по весу, по особенностям стойки, по особенностям движения, по физической подготовке, по технической подготовленности;
- изменение внутренней среды организма;
- изменение характера действий: изменение темпа упражнений, изменение дистанции, позиции.

**Метод увеличения интенсивности** предполагает постепенное увеличение темпа выполнения упражнений и поединков при неизменном количестве отводимого на них времени. Интенсивность увеличивается также , если при этом увеличивается нагрузка (тренировка с большим отягощением или поединки с более сильным партнером).

**Метод увеличение времени** предполагает нарастание времени выполнения упражнений, поединков и самой тренировки. Этот метод также приспособливает к определенному темпу и интенсивности тренировки.

**Круговой метод** (метод круговой тренировки). Эффективным методом для развития физических качеств является метод круговой тренировки. Упражнения, таким образом, оказывают относительно локальное воздействие

на определенные мышечные группы на каждой станции и совершенствуются функциональные возможности всего организма. При этом стандартное выполнение упражнений на каждой станции сочетается с переключением, сменой деятельности на других станциях и вариативностью воздействия всего комплекса, что кроме всего прочего обеспечивает благоприятный эмоциональный фон и совместно с другими факторами создает условия для повышения выносливости. На станциях «круговой тренировки» можно развивать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. Для развития силовой выносливости ставится задача - добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения.

## Упражнения на развитие выносливости

- **Упражнения общей физической подготовки** циклического характера средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе, с прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки: длительная ходьба, бег в спокойном темпе, бег трусцой, бег по пересеченной местности, ходьба на лыжах, плавание, упражнения с отягощениями, спортивные игры (футбол или баскетбол).
- **Упражнения на снарядах.** Обучение упражнениям на снарядах должно начинаться после создания достаточных предпосылок в развитии мышечного аппарата верхних конечностей, спины, плечевого пояса, нижних конечностей.
- **Многократные повторения атакующих и защитных действий или комбинаций.** При этом нужно постоянно увеличивать количество повторений с легкой нагрузкой.
- **«Работа на дороге».** Упражнение (вид тренировки), направленное на развитие общей выносливости, функциональной выносливости, силы, быстроты - практически всех физических качеств, необходимых тхэквондисту. Но главное - работа на выносливость. Основное упражнение в «Работе на дороге» — бег (лучше по пересеченной местности). Вся тренировка разбивается на временные отрезки: раунд — отдых — раунд.

Например, раунд две минуты. Значит, две минуты интенсивного бега. Интенсивный бег — это бег в высоком темпе, в который включаются прыжки, различные виды усложненных передвижений, «бой с тенью» на бегу, короткие спурты (ускорения), преодоления препятствий и так далее.

Главное условие — высокая интенсивность, разнообразие нагрузок, ни секунды отдыха. Потом — минута спокойного бега трусцой. После отдыха — снова две минуты интенсивного бега. Каждый интенсивный отрезок целесообразно наполнять определенным видом упражнений.

Например, первый раунд бег в высоком темпе, делая через каждые двести метров резкие ускорения. Второй раунд — высокий темп плюс усложненные виды передвижений: приставные шаги, прыжки, ходьба «утиным шагом» и так далее. Третий раунд — «бой с тенью» на ходу. Четвертый — преодоление препятствий или поднимание и метание.

Начинать следует с пяти раундов. Потом нагрузка постепенно увеличивается. Данное упражнение рекомендуется выполнять утром или днем, если основная тренировка планируется вечером.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает общую выносливость, а также скоростно-силовую выносливость. При выполнении бега с упражнениями общефизического развития и специально-подготовительными упражнениями эффективно развивается сила, быстрота, ловкость.

### **Заключение.**

Общая физическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки тхэквондистов, являясь основой двигательной активности тхэквондистов. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений на высоком качественном уровне.

В практике боевых искусств оптимальная физическая подготовленность рассматривается как функциональное состояние всего организма, лишь условно разделяемое на основные формы двигательных способностей. Целенаправленное развитие и совершенствование различных двигательных качеств происходит в процессе тренировочного процесса, комплексно воздействующего на весь организм. Поэтому от правильного подбора тренировочных программ для развития общих и специальных физических качеств зависит не только совершенствование этого качества, но и эффективность всего тренировочного процесса.

В процессе развития специальных физических качеств и общей физической подготовки детей необходимо помнить о сенситивных периодах (период интенсивного развития) развития отдельных физических качеств у детей и подростков.

С помощью системы специальных физических упражнений, методов и методических приемов, регулярных занятий можно управлять процессом развития и совершенствования физических качеств. Для этого необходимо учитывать основные факторы формирования физических качеств, использовать эффективные критерии оценки, позволяющие оценить качество тренировочных занятий.

### Литература:

1. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборства: —Физическая культура и спорт, 2008 г.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск,1985.- 255 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Попова С. Ю. Учебное пособие «Тхэквон-до для детей», под редакцией Попова С. Ю., Новосибирск, 2015.
5. Тхэквон-до. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричѐк. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
6. Чунин В.В. Круговая тренировка /В.В. Чунин, В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 175 с.