

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УДК 796.015

*Оніщук Л. М., к.пед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Шавиро Ю. І., Заслужений тренер України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ТХЕКВОНДО

Серед бойових мистецтв Тхеквондо відомо здавна і по праву має в нашій країні багато прихильників.

Тхеквондо – корейське бойове мистецтво, олімпійський вид спорту та національний вид спорту в Південній Кореї. Тхеквондо є одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу. Ця дисципліна за допомогою тренувань дозволяє людині зміцнити здоров'я, навчитись самообороні та привчає працювати над саморозвитком духовності й інтелекту.

Історія корейських бойових мистецтв та традицій, на основі яких і було створено сучасне тхеквондо, налічує понад 2000 років. Однак саму назву було офіційно затверджено 11 квітня 1955 року, коли засновник тхеквондо, генерал Чой Хог Хі, об'єднав школи корейських бойових мистецтв.

«**Tae**» означає удар ногою, «**Kwon**» означає удар рукою, «**Do**» означає «шлях». Таким чином термін *Taekwon-Do* можна перекласти як «шлях ноги та руки через пізнання». Особливу увагу в тренувальній практиці тхеквондо приділено ударній техніці ніг, однак це лише частина програми підготовки.

Форми тренувань Тхеквондо мають свої особливості. Тренування спрямовані на вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів у сприятливих умовах та за опору партнера не на повну силу. Це проведення улюблених прийомів і ударів, коли суперник стоїть у позиції зручній для виконання і не веде активних дій. Один з варіантів, коли виконання ударів йде по лапах. Відпрацювання улюбленої техніки чи комбінацій прийомів за умов поступового опору партнера чи ускладнення умов виконання техніки.

Форма тренувань, спрямованих на вдосконалення технічної, техніко-тактичної та тактичної підготовленості в умовах взаємного опору партнерів у навчально-тренувальних сутичках має свої особливості:

- боротьба за центр майданчика;
- способи тактичної підготовки атаки за умов пасивного поведінки партнера;

- бої на різних дистанціях (далека, середня, ближня);
- підготовка атаки за умов, коли партнер активно контратакує;
- техніка безперервного наступу;
- способи переходу від одних технічних процесів до інших;
- способи переходу від атаки до оборони та навпаки;
- ведення сутички в «рваному» темпі;
- ведення бою на краю майданчика;
- ведення бою з новими супротивниками, які вступають у бій на заміну за 30 секунд чи одну хвилину.

Після певного часу занять тхеквондо, назріває момент, коли необхідно взяти участь у турнірі з цього виду бойового мистецтва. Участь у змаганнях відкриє шлях для отримання наступного розряду та поясу, а досвід покращить навички спортсмена у спарингу.

Процес підготовки до змагань з тхеквондо можна детально розібрати, починаючи від підготовки, самої участі та аналізу після змагань.

Підготовка до змагань починається з психологічного усвідомлення часу змагань, його рівня та підготовленості суперників. Побудова тренувань спрямовується на активну підготовку до змагань шляхом тренування фізичних якостей спортсменів.

Підвищення витривалості. Бій на килимі триватиме 2–3 раунди по 1–2 хвилини, залежно від перемог у раундах. Між раундами будуть перерви від 30 секунд до хвилини. Щоб підтримати такий темп, спортсмену буде необхідно підвищити витривалість. Цьому сприятиме щоденний біг, з навантаженням до 70 % від серцевого ритму або біг зі спринт інтервалами. Одна з основних формул, щоб прорахувати навантаження це, відняти від 220 – вік спортсмена. Це значення і є максимумом. Треба помножити це число на 70 %. Результатом буде кількість ударів, яке має робити серце спортсмена під час бігу. Щоб зробити рахунок простим, треба поділити число на 6, це дозволить відраховувати лише 10 секунд. Під час бігу спортсмен притискає палець до сонної артерії та відчуває пульс, відраховуючи 10 секунд, або використовує спеціальні годинники та гаджети.

Наприклад, якщо спортсмену 16, його максимальна частота серцебиття – $220 - 16 = 204$. А 70 % від частоти серцебиття становлять $204 * 70\% = 142,8$. Таким чином, за 10 секунд пульс має бути $142,8 / 6 = 23,8$. Тобто, коли спортсмен біжить, треба стежити, щоб серце робило 24 удари на хвилину.

Також можна підвищити витривалість виконуючі всі види ударів ногами на повну силу, доки не втомитесь і засікайте час. Якщо спортсмен зможе підтримувати високий темп без зупинки протягом 4-5 хвилини, у нього гарний рівень підготовки.

Розвиток гнучкості. Необхідно робити розтяжку, вона дозволить бити ногами вище та швидше, розслабить м'язи та захистить від

розтягувань. В ідеалі, потрібно розтягуватися кожен день. Постійна розтяжка трохи більш звичайного, дозволить надалі прогресивніше розтягуватися, проте треба запобігати надмірної розтяжки, яка може призвести до травм, розриву м'язів або зв'язок.

Застосування спорядження під час тренувань. Змагання вимагають використання натільного протектора, шолома, щитків на гомілку і на передпліччя, печаток на руки та футів на ноги, також знадобиться бандаж і капа. Зазвичай, в змаганнях використовують електронні захисні жилети та шоломи (видають організатори змагань), які за допомогою сенсорних датчиків на футах самостійно фіксують влучне на сильне попадання. Використання електронного обладнання дозволило звести до мінімуму втручання рефері та суддів в результат поєдинку. Потрібно тренуватись у власному спорядження, який підходить по розміру, і тіло спортсмена з часом звикає до можливих незручностей в амуніції на початку тренувань.

Тренування ударів ногами. Під час турніру більшість ударів будуть ногами. Спортсмени тренують удари ногами на груші або лапах, щоб розвинути точність і силу. Спортсмену потрібно практикувати наступні удари, і чим більше тим краще:

1. удари з розвороту;
2. удари площиною стопи, задньою ногою з розворотом через спину;
3. удари, що завдаються рухом випрямленої ноги зовні вгору-всередину;
4. бокові удари;
5. удари махом (удари, що рубають);
6. прямі удари;
7. удари у стрибку.

Тренування ударів руками. Удари руками дозволені лише в захисній жилет. Судді самостійно оцінюють влучне попадання. Незважаючи на це, тренування ударів руками – все одно гарна ідея, тому що якщо спортсмен може щільно бити, він зможе послабити свого суперника. Відпрацьовують удари на груші, лапах та з партнером.

Відпрацювання блоків. Блокування атак суперника позбавить його очок. Необхідно відпрацьовувати будь-які типи блоків, до застосування їх одночасно з ударами ніг. Наприклад, коли завдається удару ногою з розвороту, передня частина тіла може бути вразлива, а це погано при контратаці. Необхідно постійно захищати голову та тіло обома руками, і бути готовим відбити удари ногами супротивника.

Відпрацювання ухилів. Інший спосіб захистити себе – це ухилитися від удару ногою, відстрибнути убік, або назад якнайшвидше. Необхідно тренувати маневри, поки реакція спортсмена не стане стрімкою, і він зможе успішно уникати ударів ногою на великій швидкості.

Відпрацювання контратаки. Найімовірніше, саме ці удари ногами принесуть бали спортсмену, оскільки багато бійців залишаються

вразливими під час атаки опонента. Коли суперник піднімає свою ногу для удару, потрібно негайно визначити, який удар і відповісти своєю атакою, коли противник розкриється. Хороша зустрічна атака включає блокування, або ухил від атаки суперника і негайну контратаку. Наприклад: якщо суперник проводить удар з розвороту, можна, або відхилитися назад, щоб уникнути удару, або блокувати удар своєю рукою, потім розпочати атаку своїм боковим ударом, або ударом з розвороту. Також, ви можна просто атакувати на випередження, ударивши задній ногою з розворотом через спину, або прямим ударом ноги з проносом всередину. Оскільки спортсмен завдасть удару першим, з силою, то матиме можливість заробити бали.

Відпрацювання бойової стійки. Стійка, яку спортсмен застосовує у бою на килимі – дуже важлива. Наступні поради допоможуть подбати про кращу захисну та атакуючу позицію:

- Треба стояти на підйомах своїх ступнів, щоб бути підготовленими рухатися при необхідності і рухатися швидко.

- Рухи на ногах у легких стрибках, щоб приховати свій наступний рух, це також допоможе бути в хорошій позиції для завдання ударів.

- передня рука повинна бути піднята, захищаючи голову від атаки. Цю руку швидко відводити убік, або вниз, щоб захищатися і атакувати.

- Інша рука повинна бути близько до передньої руки, захищати жилет і теж бути наготові до руху.

Вагові категорії. Усі бійці повинні виступати у своїх вагових категоріях, щоб бій був чесним. Ви повинні визначитись в якій категорії виступатимете, і залишитися в цій вазі. За кілька тижнів до виступів необхідно проводити попереднє зважування.

За день до матчу. За день до матчу проводиться лише легке тренування та не перенапружуйте спортсмена. Необхідно завантажитись вуглеводами (входить поїдання крохмальної їжі, яка зберігається в організмі як глікоген, який може виробляти енергію під час змагань).

Під час матчу. Перед матчем рекомендований гарний сон. Вранці – споживання їжі, яка повільно вивільняє енергію протягом дня, зокрема вуглеводи. Треба зробити розтяжку та подумки сформулювати свою стратегію на бій.

Прибути на турнір спортсмену необхідно заздалегідь, слід отримати розклад виступів і підійти до місця поєдинку заздалегідь. Якщо є можливість отримати розклад боїв суперників, спортсмен може поспостерігати за ними та підготуватися до свого.

Зона очікування. Спортсмен відчуватиме напруження, коли сидітиме в зоні очікування з суперником, і чекатиме виходу на килим. Якщо спортсмен нервує на цій стадії, то цілком прийнятно встати та ходити чи робити розминку. Це також допомагає м'язам розслабитися.

Бій. Під час бою спортсмену важливо довіряти своєму тренеру і робити, як він каже. Спортсмен буде зосереджений проведенням атаки на суперника та перемоги над ним, тому дуже важливо, щоб тренер нагадував йому про стратегію на бій.

Після поєдинку. Необхідно підготуватися до наступного двобою. Яким би не був результат, ніколи не потрібно здаватися і старанно тренуватися до наступних змагань.

Попередження. Не потрібно брати участь у змаганні, якщо спортсмен не готовий психологічно та фізично. Необхідно врахувати поради тренера та лікаря перед тим, як брати участь у будь-якому заході, що потребує фізичних зусиль. Правила можуть відрізнятися в залежності від типу змагання, або вікової групи. Спортсмен повинен переконатися, що ознайомився з усіма правилами перед змаганням, щоб отримати повноцінний досвід від сутички.

Література

1. *Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді / Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13–14, 2023. Naples, Italy by the «InterSci». P. 74-79.*

2. *Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента / Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «The basis for the further movement of scientific knowledge», February 20–21, 2023. Dresden, Germany by the «InterSci». P. 78-83.*

3. *Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.*

УДК 796.412

*Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС КОМБІНОВАНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТКАМИ

Рухова активність є невід’ємною складовою здорового способу життя населення. Національна стратегія оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [3] робить актуальним створення програм з оздоровчих видів рухової активності, які будуть задовольняти вподобання тих, хто займаються і залучати широке коло жінок до відвідування занять.

На сьогодні спостерігається тенденція збільшення різноманіття видів рухової активності, засобів та обладнання, яке використовують під час