

**Силовая подготовка студентов, занимающихся таэквон-до ИТФ  
при спортивно-ориентированном физическом воспитании**

Майстренко Е.А., Лендьел М.И.

*Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина*

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы использования атлетической подготовки в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов высших учебных заведений, занимающихся таэквон-до ИТФ. Разработан комплекс физических упражнений с отягощениями и собственным весом для развития основных физических качеств.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студент, таэквон-до ИТФ, атлетизм.

**Введение.** Таэквон-до ИТФ является одним из наиболее популярных видов спорта для оздоровления [1, 6,7, 8]. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию быстроты, ловкости, силы, гибкости, общей и специальной выносливости, а также координации движений [3, 4, 5].

В настоящее время таэквон-до ИТФ широко используется в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов вузов. Популярность этого вида спорта в студенческой среде диктует необходимость разработки средств и методов развития основных физических качеств на учебных занятиях. Данная проблема рассматривалась многими авторами [2, 3, 4, 8, 9].

**Формулирование целей работы.**

Цель работы – разработать комплекс упражнений с использованием отягощений и тренажеров для развития ряда основных физических качеств (скорость, сила, скоростно-силовые качества) с целью внедрения его в учебно-воспитательный процесс спортивно-ориентированного физического воспитания студентов, занимающихся в группах таэквон-до ИТФ.

**Результаты исследования.**

Основная цель учебного процесса заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям таэквон-до ИТФ, достижению высокого уровня развития скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объёма двигательной активности при оздоровительной направленности занятий.

Основными задачами подготовки студентов по представленному комплексу являются:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств;

- формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

### **Воспитание быстроты.**

Для развития быстроты необходимо выполнение упражнений с максимальной скоростью.

Особенностью в таэквон-до ИТФ являются высокие требования не просто к скорости выполнения приемов, а к способности спортсмена управлять своим движением на высокой скорости, акцентируя быстроту тех или иных элементов, вовремя переключаясь с работы ногами на работу руками. Поэтому большое внимание следует уделять варьированию скоростей при различном сочетании работы рук и ног.

Для воспитания скоростных качеств целесообразно использовать спринтерскую подготовку и упражнения с эспандерами и небольшими отягощениями с учетом специфики таэквон-до ИТФ:

- рывки (ускорения) по 5-10 м из разных исходных положений: боевой стойки, полного приседа, стоя спиной по направлению движения и т.д.;
- чередование медленного бега с рывками на 3-5 шагов при перемещении, как лицом, так и спиной по направлению движения;
- выполнение махов, вращений, ударных движения и др. руками с высокой скоростью;
- скоростные движения ногами: вращения, махи, бег с высоким подъемом бедра и захлестом голени и др.;
- соревнования на скорость преодоления коротких дистанций бегом, прыжками на одной и двух ногах, выпадами, и пр.

### **Воспитание силы.**

Воспитание всех качеств тесно связано с развитием силы. Имея слабые мышцы, невозможно быть быстрым, выносливым, ловким.

При организации учебно-тренировочного процесса преподаватель должен учитывать, что силовая подготовка с использованием отягощений и тренажеров позволяет, главным образом, улучшать функции нервно-мышечного аппарата; увеличивает способность преобразования энергии и создает координационные связи, необходимые для осуществления более интенсивной иннервации мышц. Правильно подобранные специальные и общеразвивающие силовые упражнения должны обеспечить пропорциональное развитие всех участвующих в боевом движении мышц или мышечных групп.

Рекомендуется менять набор упражнений по силовой подготовке каждые 3-4 недели. Упражнения могут быть самыми разнообразными, но в подборе их необходимо учитывать, что характер упражнений должен соответствовать режиму мышечных сокращений при выполнении ударов и защит, то есть специфике действий в таэквон-до ИТФ.

Нами разработан комплекс силовых упражнений, для решения этой задачи:

1. *Гиперэкстензия.* 3подхода по 10 раз с собственным весом. Упражнение направлено на общее развитие разгибателей мышц спины

(экстензов позвоночника). Выполняется с собственным весом или с отягощением, в диапазоне от 6 до 15 повторений с отдыхом в 2-3 минуты, в зависимости от подготовленности студента. Это упражнение позволяет занимающемуся увеличить амплитуду и скорость выполнения различных ударов, защитных и обманных действий, перемещений в спарринге, а также укрепляет мышечный корсет спины, позволяющий сдерживать пропущенные удары по корпусу.

2. *Верхняя тяга блока широким хватом за голову.* 3 подхода по 10 раз. Упражнение направлено на развитие мышц верхней части спины – трапецевидной, ромбовидной, широчайшей, дельтовидной. При выполнении задействованы также мышцы плеча – двуглавая (бицепс) и трёхглавая (трицепс). Выполняется от 6 до 15 повторений с отдыхом в 2-3 минуты, в зависимости от подготовленности студента. Это упражнение укрепляет мышечный корсет спины, способствует развитию силы ударов руками и выполнению блокировки ударов.

3. *Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье.* Упражнение, направлено на развитие мышц груди и рук. Выполняется в диапазоне: силовой – 1-4 раза, сила и масса мышц – 5-8 раз, масса мышц – 8-12 раз, рельеф плюс силовая выносливость 15 раз, отдых составляет от 2 до 5-6 минут. Это упражнение укрепляет мышечный корсет грудной клетки, способствует развитию силы ударов руками и выполнению блокировки ударов. Вес отягощения и количество подходов выбирается в соответствии с целями упражнения и подготовленностью студента.

4. *Протяжка на кросс-овере широким прямым хватом.* 3 подхода по 10-15 повторений. Упражнение направлено на развитие широчайших мышц спины. Выполняется с отдыхом в 2-3 минуты, вес отягощения выбирается в зависимости от подготовленности студента. Это способствует развитию силы ударов руками и ногами, а также выполнению блокировки ударов, увеличивает скорость движений и реакцию в спарринге.

5. *Отжимания на брусьях.* 3 подхода по 10 раз. Упражнение, направлено на развитие всех мышц верхнего плечевого пояса, является базовым для мышц груди, трицепса и дельтовидной мышцы, также задействует в работу трапецевидную мышцу. Выполняется как с отягощением, так и без него. Важную деталь играет ширина брусьев: чем шире брусья, тем больше в работу включается грудная мышца и наоборот чем уже брусья, тем больше включаются мышцы трицепса и дельтовидные мышцы. Также важно делать это упражнение с максимальной амплитудой. Это упражнение увеличивает силу мышц, которые принимают участие в ударах и блоках, выполняемых руками, улучшает координацию движений рук, что также помогает лучше и быстрее осваивать технику ударов и блоков руками в таэквон-до ИТФ.

Данный комплекс упражнений используется в учебно-воспитательном процессе студентов, занимающихся в спортивно-ориентированных группах физического воспитания по таэквон-до ИТФ. В Харьковском национальном

университете имени В.Н. Каразина, с целью развития физических качеств, совершенствования действий в атаке и защите.

**Выводы.** Упражнения с отягощениями и на тренажерах являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса студентов, занимающихся таэквон-до ИТФ. Они способствуют развитию скорости, силы и скоростно-силовых качеств, координации движений, совершенствованию атакующих и защитных действий, развитию реакции.

В перспективе предполагается провести исследования по определению влияния комплекса силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах на развитие физической и технической подготовки студентов, занимающихся таэквон-до ИТФ.

#### Литература:

1. Бос В. Таэквон-до: Базовые приёмы и техника боя / В. Бос, С. Фаберо, П. Джаннерини.: пер. с итал. – М.: ООО Издательство Астрель., 2004. – 159с.
2. Алабин В. Г. Сила и силовая подготовка спортсменов. Материалы для чтения лекций / В. Г. Алабин, Е. А. Майстренко, В. И. Андрющенко, С. Н. Журид. – Харьков: ХаГИФК., 1988. – 36с. На русском языке.
3. Калашников Ю.Б. Малков О.Б. «Теория и методика тхэквондо ИТФ». Учебная программа./ Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 96с.
4. Сафонкин С.Н. Таэквон-до / С.Н. Сафонкин – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта., 2001. – 182с.
5. Таэквон-до [под редакцией Потернака В.Н.]. – К., 2012. – 183с.
6. ЧойСунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств» / ЧойСунг Мо – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224с.
7. ЧойСунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств» / ЧойСунг Мо – Ростов н/Д: Феникс., 2003. – 192с.
8. ЧойСунг Мо. Тхэквондо для начинающих / ЧойСунг Мо – Ростов н/Д: Феникс., – 2005. – 128с.
9. Чой Хон Хи. Энциклопедия Таэквон-до ИТФ / Чой Хон Хи – М.: ТКД., – 1993. – 763с.

#### **Информация об авторах:**

**Майстренко Евгений Александрович** –  
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
*Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина*

**Лендьел Михаил Иштванович** –  
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
*Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина*

*Поступила в редакцию 15.01.2016 г.*