Ким Д.А., Кириченко А.С., Схалыхо Ю.М., Шукшов С.В., Краснокутский В.Н.
Видеоанализ как средство оценки технико-тактических действий
ТХЭКВОНДИСТОВ

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
(Россия, Краснодар)*

doi 10.18411/spc-04-05-2019-07
idsp sciencepublic-04-05-2019-07

Знакомство с этим видом спорта, для многих состоялось еще в детском возрасте. «Для тех, кто занимается тхэквондо – это стиль жизни». Мы говорим, о тхэквондо, как об одном из видов восточных единоборств искусство которого заключается в самообороне без оружия. Тхэквондо одно из древних искусств ведения боя. Применялось для тренировки Корейской армии. По - этому можно так же сказать о тхэквондо, что это научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Цель нашего исследования заключалась в определении основных технических действий в тхэквондо по средством видеоанализа поединка соревнований.

Объект исследования - техническая подготовка тхэквондистов в период соревновательной деятельности.

Предмет исследования - технико-тактическая подготовленность тхэквондистов.

Гипотеза исследования состояла в том, что мы предположили, что подбор уникальных, универсальных упражнений на основе биомеханической структуры наиболее эффективных приемов применяемых в спаррингах, эффективно поспособствует совершенствованию технической подготовки юных спортсменов и увеличит их результативность в соревновательной деятельности.

Всего было проанализировано более 50 поединков среди черных поясов во всех возрастных и весовых категориях. С помощью видео анализа удалось выявить наиболее используемые удары, наиболее эффективные с точки зрения заработанных баллов, самые проходящие во время атакующих действий и во время оборонительных действий. Данные исследования сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Эффективность технических действий

№п/п	Наименование удара	Во время защиты	Во время атаки	Уровень выполнения Голова, корпус	всего
Удары руками					
1	прямой удар левой правой в голову;	261	637	голова	898
2	удар снизу правой, левой в туловище.	12	0	корпус	12
3	удар снизу правой левой в голову;	0	0	голова	0
4	боковой удар левой правой в туловище;	12	3	корпус	15
5	боковой удар левой правой в голову;	38	197	голова	235
6	прямой правой левый в туловище;	3	18	корпус	21
Общее количество заработанных баллов					1181
Удары ногами					
7	Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;	100 0	135 30	корпус 235 голова 30	265

8	Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;	42 18	105 47	корпус 147 Голова 65	212
9	Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;	130 118	5 12	Корпус 135 Голова 130	265
10	Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;	4 23	3 70	Корпус 7 голова 93	100
11	Ти-Двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом;	123 77	66 12	корпус 189 голова 89	278
12	Сэво ан-чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца;	0 40	0 3	корпус 0 голова 43	43
13	Хурио (Фурио)-чаги – круговой удар ногой;	12 25	0 33	корпус 12 голова 58	70
14	Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);	2 4	3 4	корпус 5 голова 8	13
15	Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой;	0	3	Корпус 3 голова	3
Общее количество заработанных баллов					3014

Видео анализ показал, что общее количество оценённых ударов ногами и руками примерно одинаково руки 1181 и ноги 1249 однако согласно правилам большее количество баллов приносят удары ногами. Для выбора наиболее результативных действий ногами построим диаграмму распределения попаданий во время спаррингов рисунок 2.

Изучив диаграмму мы видим, что основные технические действия приносящие максимальное количество баллов наносились в основном в корпус. Исходя из этого выбираем следующие технические действия:

1. Йоп – чаги;
2. Ти – Двит;
3. Нерио – чаги;
4. Долио – чаги.

Четыре основных удара и к ним добавим прямой удар рукой исходя из специфики видения боя в соревновательной деятельности тхэквондо.

Рисунок 2. Диаграмма распределения попаданий во время спаррингов

Особое значение при ведении эффективного поединка отводится перемещениям и боковому маневрированию спортсменов.

Боковое маневрирование представляет собой передвижения вправо или влево с помощью шагов, подшагиваний, зашагиваний для изменения линии атаки, а движения в сторону назад и в сторону вперед позволяют одновременно варьировать глубиной дистанции с продвижением вперед или назад. Основу бокового маневрирования определяют движения в одну сторону - первое изменение линии атаки и движение в другую сторону - второе изменение линии атаки. При преследовании противник восстанавливает линию атаки ближней ногой, а при выжидании и отступлении дальней ногой. Усложнение бокового маневрирования происходит за счет движений в сторону по диагонали вперед или назад и возвратных движений по диагонали вперед и назад, а также одновременного выполнения бокового и прямолинейного маневрирования. Совмещение перечисленных действий позволяет создавать вариативность бокового маневрирования при выполнении натиска и отступления.

Тактическое значение бокового маневрирования заключается в обыгрывании противника при изменении линии атаки, что позволяет разрушать структуру атакующих и контратакующих действий противника и заставляет его постоянно восстанавливать линию атаки. Совмещение бокового маневрирования с выполнением других маневров и с одновременным выполнением тактических подготовок и тактических действий создает концентрацию тактического воздействия на противника и позволяет резко увеличить эффективность боевых результирующих действий.

Совмещение бокового маневрирования с выполнением других маневров и с одновременным выполнением тактических подготовок и тактических действий создает концентрацию тактического воздействия на противника и позволяет резко увеличить эффективность боевых результирующих действий.

Тактическое поле, в котором действует противник при прямолинейном маневрировании, характеризуется четырьмя факторами, влияющими на принятие решения:

- 1 - сохранение глубины дистанции при наступлении,
- 2 - глубины дистанции при отступлении,
- 3 - взаимосхождении и взаиморасхождении,
- 4 - одновременного проведения угроз, провокаций и вызовов.

В проанализированных схватках чаще всего боковое маневрирование используется для защиты - 55% (в основном для ухода с линии атаки и выхода из угла доянга); при проведении встречных и опережающих атак - 15%; при проведении контратак - 25% и ответных атак - 5%. Особенно эффективно боковое маневрирование против атаки набеганием и ударного натиска. Боковое маневрирование с применением раздвигания противника эффективно против «челнока» и «степа».

Заключение. В результате нашего исследования были выявлены наиболее результативные удары и основные тактические механизмы достижения успеха при проведении бокового маневрирования в тактико-технических структурах в атакующей и контратакующей стратегиях:

- проведение вызовов противника на активные действия с помощью создания для него нескольких благоприятных параметров;
- проведение вызовов со скрытыми от противника компенсирующими условиями противодействия;
- использование восстановления противником линии атаки как вынужденной управляемой подготовки к проведению ударов;
- провоцирование выполнения ударов с разворотом с помощью бокового маневрирования в закрытую сторону противника;
- провоцирование преследования противником по диагонали после угрозы удара ногой;
- маскировка стопором с импульсом вперед угрозы проведения удара с разворотом;

- выполнение стопора для демонстрации встречного движения и импульсом движения назад, демонстрируя уход от удара;
- вхождение в стартовую ситуацию на взаимосхождении;
- провоцирование взаимосхождением начала атаки;
- демонстрация импульсом предполагаемого отхода назад на взаимосхождении;
- имитация взаимосхождения движением корпуса вперед;
- использование для проведения атаки возвращения противника на линию атаки;
- вызов противника на проведение атаки;
- принуждение противника к постоянному восстановлению линии атаки и выбора в изменении момент начала атаки;
- провоцирование у противника выполнение перехвата предполагаемым выходом из угла;
- использование опережающего восстановления линии атаки противника выполняемого на импульс движения в предполагаемую сторону движения.

***

1. Сучилин Н. Г., Савельев В. С., Попов Г. И. Оптико-электронные методы измерения движений человека. — М.: ФОН, 2000. — 126 с.
  2. Тхэквондо. Теория и методика. 1 Том Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю. А. Шулика (и др.); худож. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
  3. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и технико-тактических действиях в таеквондо. //Теория и практ. Ф.К.- М., 1999, № 9. – С.37-38.
  4. Калашников Ю.Б. Тактика маневрирования "степом" в сочетании с проведением угроз и игры дистанцией в таеквондо. //Тактика ведения спарринга в таеквондо - ИТФ. М.: РГАФК, 2000. - С. 19-26.
  5. Калашников Ю.Б., Малков О.Б., Смородин С.В. Обыгрывание противника при изменении линии атаки //Тактика ведения спарринга в таеквондо - ИТФ. М.: РГАФК, 2000. - С. 61-79.
-