

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №3
городского округа – город Волжский Волгоградской области**

Методическая работа

на тему:

«Основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства»

Выполнил:

тренер-преподаватель

Цой Л.Б.

Волжский, 2016

Содержание:

Введение

1. Основные аспекты развития тхэквондо в Российской Федерации	3
1.1. Исторические основы развития тхэквондо в России.....	5
2. Спортивные основы тхэквондо.....	9
3. Основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства	
3.1. Основные инструменты и методы воспитания физических качеств в тхэквондо.....	11
4. Основы скоростной тренировки в тхэквондо.....	13
5. Многофункциональные основы тхэквондо в системе развития физических качеств спортсменов.....	16
Заключение	
Список использованной литературы	

Введение.

На сегодняшний день тхэквондо является одним из самых молодых и наиболее динамично развивающихся видом восточного единоборства, который получил признание более чем в 200 странах мира так же как и олимпийский вид спорта. Тхэквондо является научно-обоснованным способом по использованию своих физических возможностей с целью самообороны. Именно благодаря данному виду спорта в результате интенсивной физической и духовной тренировки раскрыть человеку свои скрытые индивидуальные возможности.

Тхэквондо является видом боевого искусства, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

В тхэквондо главный акцент делается на духовное развитие, так как только благодаря этому возможно развитие здорового тела и ясного ума, а также формирование благоприятных спортивных взаимоотношений и корректного добродетельного поведения. Так, на сегодняшний день спортсмены, занимающиеся тхэквондо, достигли немалых успехов в своем ведении боя в отношении своей техники и тактики, о чем довольно ярко свидетельствуют их успехи, как на внутригосударственном, так и на международном уровне проведения крупнейших спортивных соревнований.

Однако, единственным минусом в системе подготовленности тхэквондо выступает отсутствие как таковой подготовки перед соревнованиями, которая должна не только совершенствовать технику и тактику ведения боя, но и развитие их физических качеств в целом, что и обуславливает актуальность темы данной курсовой работы.

В качестве цели данной курсовой работы выступает рассмотрение основ физического развития в тхэквондо.

В качестве объекта данной курсовой работы выступают механизмы и инструменты воздействия на физическое развитие при занятиях тхэквондо.

В качестве предмета данной работы выступает физическое развитие спортсменов.

Для того, чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

рассмотреть основные аспекты развития тхэквондо в Российской Федерации;

рассмотреть исторические основы развития тхэквондо в России;

дать характеристику спортивным основам тхэквондо;

рассмотреть основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства;

изучить основные инструменты и методы воспитания физических качеств в тхэквондо;

рассмотреть основы скоростной тренировки в тхэквондо;

дать характеристику многофункциональным основам тхэквондо в системе развития физических качеств спортсменов.

При написании курсовой работы были использованы материалы учебных пособий и литературы, монографий, научных статей исследователей в области физической культуры и восточных единоборств.

В ходе написания работы были использованы методики анализа, синтеза, индуктивные и дедуктивные методы, системные методы.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

1. Основные аспекты развития тхэквондо в Российской Федерации.

1.1. Исторические основы развития тхэквондо в России.

Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране можно считать 1988 год. Тогда была образована комиссия, представляющая этот вид боевого искусства при Советской ассоциации восточных единоборств. Комиссия занялась легализацией и объединением всех, кто увлекается тхэквондо.

Советские граждане, работавшие за рубежом и занимавшиеся там в клубах тхэквондо, привозили свои познания домой. Попадала в страну и необходимая литература. Находились энтузиасты, самостоятельно изучавшие секреты восточного единоборства. Однако самым продуктивным являлся путь обучения у иностранных специалистов, приезжавших в Союз. Эти люди, в большинстве своем молодые специалисты или студенты, преимущественно жители Кореи, занимавшиеся зачастую бескорыстно, оставили после себя сильные школы в Харькове, Ташкенте, Москве и других городах.

И, вот, на сегодняшний день - этот вид спорта является очень популярным в нашей стране, практически в каждой спортивной школе, клубе есть секции по занятию данного вида боевого искусства, хоть и в восьмидесятые года прошлого века тхэквондо было не особенно популярно у государственной власти.

Так в Уголовном Кодексе Советского Союза появляется статья, которая запрещает занятие восточными единоборствами. И до начала девяностых годов пришлось заниматься данным видом боевого искусства подпольно, что естественно, не способствовало его развитию в стране. И только после этого комиссия тхэквондо смогла пригласить в Россию инструкторов из Северной Кореи.

Первый Чемпионат России по тхэквондо был проведен 16-17 февраля 1991 года в городе Кургане под руководством Вице-президента Ассоциации тхэквондо России Цой Мен Чер. Сборная команда России, составленная по результатам данного Чемпионата, выступала в марте 1991 года в городе

Ташкенте на первом и единственном Чемпионате СССР по тхэквондо, из российских спортсменов Чемпионами Советского Союза стали Ли И.

В России начиная с 1991 года постоянно проводятся во всех возрастных группах Чемпионаты и Первенства по гйо-руги и пхумсе. И результат на лицо! Так, на 01 января 2014 года Союз тхэквондо Российской Федерации объединяет более 80 региональных ассоциаций и союзов тхэквондо, где занимается более 100 000 спортсменов и любителей.

На сегодняшний день тхэквондо плавно перерастает из любительского вида спорта, в профессиональный с сохранением всемирного статуса и сохранением тенденций, присущих боевым искусствам. И этим видом спорта в мире занимается более 25 миллионов человек в 180 странах мира.

А в середине девяностых годов тхэквондо включено в Олимпийские игры, что говорит о данном виде восточных единоборств, как выдающимся и требующим воли и силы в достижении мастерства в этом виде искусств. Российские спортсмены уже показали себя лидерами в этой сфере, о чем говорят их многочисленные победы в олимпийских играх и международных турнирах.

Однако, тхэквондо не только боевое искусство для избранных, его азов может достигнуть любой человек вне зависимости от возраста и социального статуса, мало того, занимаясь данным видом единоборств, можно не только укрепить свое здоровье, но и изменить взгляды на свой жизненный путь, что может коренным образом повлиять на судьбу людей. Молодёжь, добивается уверенности в собственных силах, пробует себя в спорте. А для самых целеустремлённых открыта дорога в спорт высших достижений. В том числе на Олимпийские игры. Для людей зрелого возраста, это, прежде всего хорошая физическая подготовка и отличное состояние.

Тхэквондо даёт возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину и воинский дух. Тхэквондо, как видом спорта начинают заниматься с 9 лет. Но к этому возрасту ребёнок должен быть подготовлен

физически и психологически. Поэтому набирают детей в подготовительные группы с 6-7 лет, где они изучают теорию, правила поведения в зале, этикет тхэквондо. Основной задачей тренеров в подготовке спортсменов в первую очередь, при общей и специальной физической подготовке, является развитие их скоростных, силовых, взрывных способностей, улучшению гибкости и непосредственной растяжки ног. Следующим этапом выступает изучение технических приемов и приемов самообороны. Далее идёт отработка изученных элементов в движении на лёгких «маки варах», лапах и «ракетках». В дальнейшем идёт подготовка к соревнованиям.

На спортивных тренировках отрабатываются технические приёмы на «мешках», в парах, в полной защитной экипировке. Все действия доводятся до автоматизма, до уровня рефлекса. Также тренируемые проходят тактическую и психологическую подготовку и в конце концов, проверкой его подготовленности являются выступления на соревнованиях. Воспитанием молодых спортсменов занимаются те, кто уже достиг высот в этом виде спорта.

В тхэквондо своя иерархия. Начинается всё с 10 гыпа (белого пояса). Всего 10 ученических степеней, они называются - ГЫП. Каждому из них соответствует свой цвет пояса, а цветная полоса сообщает, каким будет следующий пояс спортсмена. Каждый цвет несёт свой смысл:

Белый цвет - рождение жизни, чистота и открытость.

Жёлтый цвет - олицетворение утренней зори и плодородной почвы, на которой растут знания.

Зелёный цвет - расцвет природы, первые ростки.

Синий цвет - говорит о том, что ученик задумался о необъятности мира.

Красный цвет - это зрелость знаний.

Чёрный цвет пояса - означает мудрость, он объединяет в себе все остальные цвета.

С чёрного пояса идёт отсчёт ДАНов - мастерские степени. Их тоже 10, но если спортсмен получает чётный пояс раньше 15 лет, то такие мастерские степени называются ПУМ.

В тхэквондо возрастных ограничений нет. В Книге рекордов Гиннеса зарегистрированы сдавшие экзамен на чёрный пояс: самому младшему - 4 года, самый старший - 84 года.

Тхэквондо занимаются и представительницы прекрасного пола, даже несмотря на то, что тхэквондо кажется исключительно мужским видом спорта. В спортивном тхэквондо сразу по двум разновидностям проводятся соревнования, которые носят названия пхумсэ и керуги.

Пхумсэ - это технический комплекс базовой техники. Движения здесь не случайны. Тхэквондист как будто пишет на полу символ, который соответствует названию пхумсэ. Бывают индивидуальные выступления: в них высоко ценится точность исполнения с необходимой скоростью, динамикой и энергией, заложенной в комплексе. Ещё есть синхронно-командные выступления от 2 до 5 человек, где дополнительно оцениваются точность линий при построении спортсменов и синхронность исполнения. Зрелищная дисциплина вариация пхумсэ это произвольная программа с музыкальным сопровождением.

Керуги - это ещё одно, основное направление тхэквондо. Это спортивный поединок. Он является Олимпийской дисциплиной. Соревнования по керуги проводятся отдельно по возрастным и весовым категориям. Также идёт разделение по половому признаку. По правилам проведения поединков керуги, спортсмен должен быть одет в униформу белого цвета, которая называется ДОБОК и иметь защитное снаряжение, утверждённое Всемирной федерацией тхэквондо:

протектор на грудь в форме жилета;

щитки на голень и предплечья;

бандаж, для защиты паховой области;

футы, перчатки и шлем.

Разрешены удары передней частью кулака в защитный жилет, и любой частью стопы в протектор и голову соперника. Запрещены захваты и броски. В связи с этим открывается огромное поле деятельности для техники ног. Их процентное соотношение в спортивной поединке составляет до 95%. Все разрешённые приёмы проводятся в полный контакт.

2. Спортивные основы тхэквондо.

Тхэквондо является своеобразным видом искусства, которое включает в себя определенный стиль мышлений и образ жизни, что и определяет саму суть существования человека. Также данный вид единоборств характеризуется лучшим средством в области развития и усиления физиологических свойств организма.

Тхэквондо - это не просто вид борьбы, это целый комплекс знаний, основанных на научной основе и предназначенный для достижения строго определенной цели. Изучение тхэквондо также дает занимающимся несколько уникальных преимуществ физической подготовке. Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. Благополучие, сила, слава, блеск физической красоты - все это становится не важным, если человек не обладает хорошим здоровьем.

Стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Следствием такой работы является увеличение частоты сердечных сокращений, одновременное повышение интенсивности кислородного обмена сердца и легких. Подобная усиленная вентиляция называется аэробным эффектом, который характеризуется следующими проявлениями:

повышением эффективности работы легких;

улучшением системы кровотока, путем увеличения кровеносных сосудов, повышения их эластичности, снижение дистонии;

улучшением состава крови, в особенности повышения содержания красных кровяных телец и гемоглобина;

повышением жизнеспособности тканей тела благодаря усилению обменных процессов.

улучшением работы сердца;

улучшением сна и вывода из организма шлаков.

Вследствие тренировок нормализуется вес тела, наблюдается увеличение мышечной ткани у худых и потеря жировых тканей у полных.

Занятия тхэквондо довольно интенсивны - в среднем расходуется порядка 600 калорий в час, это один из самых высоких показателей в спорте. Поскольку следствием расхода 3500 калорий является потеря одного килограмма веса, очевидно, что при занятиях тхэквондо 6 часов в неделю, человек будет терять каждую неделю по одному килограмму «лишнего» веса.

Помимо этого, благодаря занятиям тхэквондо появляется возможность в развитии следующих физических качеств, к которым относятся:

мышечная сила;

способность мгновенно начать движение;

способность быстро изменять направление движения;

эластичность суставов, мышц и связок;

периферическое зрение;

концентрация внимания;

понимание механизмов техники и движения тела.

Занятия тхэквондо можно рекомендовать и мужчинам, и женщинам, и детям.

Тхэквондо способствует развитию перцептивной и двигательной систем, вниманию, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений, которая важна в любом виде спорта и физическом труде.

3. Основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства.

3.1. Основные инструменты и методы воспитания физических качеств в тхэквондо.

Для того, чтобы рассмотреть основные инструменты и методы воспитания физических качеств в тхэквондо, необходимо в первую очередь уделить развитию скоростных способностей в данном виде единоборств.

Развитие скоростных способностей является, наверное, самой большой проблемой в спорте, так как поддается дальнейшему развитию с большим трудом, и где практически невозможно достичь таких же успехов, как в усовершенствовании других физических способностей. Также необходимо обратить внимание на тот факт, что скоростные способности людей зачастую ограничены, они не концентрируют в себе не только разнообразные формы проявления быстроты, но и сходных внешне проявлений в одной и той же системе движений.

Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем - через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений, то есть посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты. [18, С. 134]. Именно поэтому в учебно-тренировочных занятиях надо развивать всевозможные формы проявления быстроты.

Развитие быстроты это не изолированный узконаправленный процесс, а сложный процесс совершенствование спортсмена. Он зависит от:

- состояния и особенностей центральной нервной системы спортсмена;
- состояния его нервно-мышечного аппарата;
- силы, эластичности и быстроты сокращения мышцы;
- координации движений и технического мастерства;

способности к большим волевым усилиям, направленным на выполнение упражнений с максимальной скоростью движений и многое другое.

С ростом мастерства спортсменов методы и средства физической подготовки, применяемые в период обучения, теряют свою эффективность. Для дальнейшего повышения мастерства спортсмена необходимо менять методы и средства, создавать новые сочетания и комбинации.

Объем того или иного скоростного упражнения в рамках той или иной тренировки, в основном небольшой, даже в скоростных видах спорта. Это обусловлено, в первую очередь тем, что:

имеет место предельная интенсивности и психическая напряженность упражнений;

упражнения не целесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движения;

-интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее;

с увеличением числа повторений интервал удлиняется на столько, что общий режим тренировки становится слишком разреженным. Это обстоятельство также лимитирует объем скоростных упражнений в отдельном занятии;

-в интервалах между скоростными упражнениями рекомендуется кроме пассивного отдыха выполнять легкие движения, сходные по форме с основным упражнением с тем, чтобы поддержать психомоторную «настройку» к действию.

В недельном режиме тренировки оптимальные условия для развития быстроты движений создаются, при частоте занятий, близкой к ежедневной фактическая частота занятий зависит от особенности спортивной специализации, уровня предварительной подготовленности спортсмена, бюджет общего времени, каким он располагает. Однако в периоды, когда необходимо обеспечить существенное развитие быстроты движений, следует стремиться, чаще включать скоростные упражнения в микроциклы

тренировки, ограничивая в то же время их объем в отдельных тренировочных занятиях. Это не относится к этапам, где создаются предпосылки эффективного использования на следующих этапах концентрированных скоростных нагрузок.

Таким образом, можно сказать, что при воспитании скоростных силовых способностей необходимо использовать средства и методы, которые применяются для воспитания всех без исключения двигательных качеств.

4. Основы скоростной тренировки в тхэквондо.

Скоростные формы силовых тренировок являются основой любого восточного единоборства, так как только благодаря такой форме занятий возможна правильная ориентация в отношении подбора средств того или иного уровня подготовки спортсмена. Для спортсменов очень важно усовершенствовать правильную скоростную форму тренировки и доводить до совершенства быстроту, точность двигательных навыков и реакций во всех их разнообразных формах.

Чрезмерное же увлечение узконаправленной скоростной формой тренировки может привести к отрицательным результатам - к раннему переутомлению и даже ухудшению функциональных возможностей организации спорта.

Таким образом, скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством, они содержат разнообразные формы проявления быстроты.

Выделяют разнообразные проявления скоростных способностей:

скорость двигательной реакции;

быстроту простой реакции;

быстроту сложной реакции;

быстроту, проявляемую в темпе движений;

скорость одиночного движения.

Скорость двигательной реакции является процессом, который начинается с восприятия сведений, которые непосредственно побуждают к действиям, и заканчивают с началом ответного движения, стартового, либо начинающегося в последовательном порядке от одного действия к другому.

В соответствии с этими, временные параметры таких реакций определяются по так называемому латентному времени реакции.

Под латентным периодом реакции ответного действия понимается время запаздывающего сокращения мышц после начала раздражения.

Латентный период реакции в свою очередь условно подразделяется на следующие части:

сенсорный момент скрытого периода реакции, т.е. восприятие сигнального раздражения;

ассоциативный - осознание воспринятого раздражения;

моторный - возникновение моторных импульсов в двигательном участке коры головного мозга и в посылке импульсов по эффекторным нейронам к соответствующим мышцам.

В единоборствах сложная реакция является наиболее специфичной, так как спортсмену приходится постоянно ожидать появления самых неожиданных сигналов и постоянно быть готовым отвечать любым ответным приемом. Для этого надо, оценив обстановку, сделать соответствующий выбор действий и эффективно их провести. При тренировке быстроты реагирования, тренировка должна быть направлена на способность увидеть перемещающийся объект и моторную фазу реакции. Необходимо зафиксировать взглядом объект до начала движения, тогда время реализации существенно уменьшается.

Все двигательные реакции делятся на группы: простые и сложные.

Простыми принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал.

Примером может служить прекращение нападающего удара и защитного действия в единоборствах.

Но, как известно, в действиях единоборцев простые реакции встречаются весьма редко. Это может быть тогда, когда противник известен и отличается узким шаблонным набором технических средств.

Подразделяет простые реакции на три типа:

Первый тип - так называемый сенсорный, когда спортсмен сосредотачивает все свое внимание на появление сигнала, он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание. При этом спортсмен скован, напряжен, движения его вялы и запаздывают в ответ на сигнал.

Практически это бывает в тех случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника. Из-за своей скованности и напряженности он, как правило, не успевает на него эффективно реагировать или контратаковать.

Второй тип реакции - моторный. Для спортсмена он более эффективен и его следует специально формировать.

Этот тип реакции отличается тем, что боксер сосредотачивает всю свою мобилизационную готовность, все свое внимание на подготовку начала движения.

При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение по нейронам доходит до двигательного участка коры больших полушарий, и встречает там уже подготовленные «нервные формулы» ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения.

В тхэквондо ноги служат и для передвижений, и для нанесения ударов, в связи с чем, техника перемещений построена так, чтобы спортсмен имел возможность наносить удары в движении из любого положения в произвольном направлении. Это даёт необыкновенные качества при ведении поединка, когда окончание одного действия одновременно является началом следующего, чем и обусловлена уникальность в тхэквондо скоростных атак и контратак с большим количеством действий за короткий промежуток времени.

В результате этого исполнительный сигнал-действие противника - сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

В этом случае скрытый период реакции равен у ведущих тхэквондистов равен 0,12- 0,14 секунд, а у отдельных спортсменов доходит до 0,09-0,10 секунд.

Третий тип реакции отличается средним показателем времени скрытого периода. Он характеризуется уравновешенностью возбудительных процессов в сенсорном и моторном участках коры больших полушарий мозга. Внимание боксера сосредоточено как на ожидание сигнала, так и на подготовке ответного движения.

Сложные двигательные реакции характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий.

Большинство сложных двигательных реакций в спорте - это реакция выбора. Сложность осуществления реакции выбора зависит от разнообразия вариантов изменения обстановки.

5. Многофункциональные основы тхэквондо в системе развития физических качеств спортсменов.

С развитием технического прогресса в мире, а как следствие, и технической оснащенности, человек уже не чувствует потребности в развитии двигательных умений и навыков, а поток постоянно поступающей информации забирает большую часть энергии людей. В результате всего этого возможно снижение двигательной активности молодежи, так как увеличилось число людей, которые предпочитают наблюдать за соревнованиями, а не участвовать в них.

Высокий уровень притязаний и относительно низкий уровень функциональных возможностей у значительной части людей приводит к положению, когда можно реализовывать свой инстинкт самовыражения в наблюдении за соревнованиями.

Пока в сознании большей части людей спорт представляется только как соревнования, эту тенденцию активно проповедают и средства массовой информации.

Большой вред физической культуре народа нанесла спортивная псевдонаука, в которой внимание тренеров было сконцентрировано на отборе перспективных кандидатов в сборные команды, и принижалась роль массовой физической культуры и спорта.

Каждый вид двигательной деятельности человека, направленной на развитие или поддержание его функциональных возможностей, должен сочетать в себе все ее формы, и они должны использоваться в течение всей жизни, но в зависимости от:

возраста;

меры индивидуальной энергетической обеспеченности;

задач, поставленных перед человеком в возрасте развития;

задач, стоящих перед человеком в зрелом возрасте;

служебных задач.

Поскольку тхэквондо является частью системы физического воспитания, его нельзя ограничивать только чисто спортивными проблемами завоевания одним человеком чемпионского титула. Тхэквондо должно стать эффективной системой физического развития для больших масс людей и продления их физической дееспособности.

Чемпионом может стать только один в каждой из определенного числа весовых категорий. Многие бросают заниматься спортом только лишь по причине проигрышей на соревнованиях. Но ведь спорт является наиболее действенной частью физической культуры потому, что в этой системе есть возможность объективно зарегистрировать достижения по сравнению с прошлыми результатами, то есть проверить эффективность используемой системы занятий.

Если основной посылкой к занятиям физической культурой принять личную прибавку в качестве функциональных возможностей или их сохранение после

окончания биологического роста, то занятое место не является самым главным. В тхэквондо вполне успешно может использоваться такая посылка. Тхэквондо - интересный вид физической деятельности, и поэтому, если не гнаться за высшими достижениями, а использовать его в целях собственного функционального развития и поддержания формы, им может заниматься практически каждый. Все зависит от поставленных задач и методов организации занятий.

Если начать правильно заниматься тхэквондо без превалирования перспективы на участие в соревнованиях и на обязательное занятие призовых мест, то в определенный период можно будет добиться и оптимального физического развития, и оптимального для субъекта владения сенсомоторикой и прикладными для жизни навыками самообороны.

Естественно, что в этот период должны быть и соревнования, но это не самоцель. Главное в массовом тхэквондо - регулярные занятия, стремление к разностороннему физическому и духовному совершенствованию, к овладению всем богатством техники и тактики тхэквондо как любимого вида деятельности. Причем главное - не ударить кого-нибудь, а искусно обыграть противника, не дать ударить себя.

Таким образом, массовое искусство тхэквондо является основной формой тхэквондо.

Все остальные формы тхэквондо являются производными, базирующимися на технико-тактической, физической и психологической подготовке в соответствии с программой многолетней подготовки тхэквондиста.

В период бурного физического развития природа требует проявления большей энергии и реализации инстинкта самоутверждения, противоборства. Поскольку мы живем не в дикой природе, общество придумало правила соревнований для ограничения такой конфликтной деятельности. В соответствии с этими правилами соревнований и ведется технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка для успешного участия в них.

Чувство соперничества, борьбы за лидирующее положение в группе является биологически предопределенной потребностью молодого человека. Поэтому спорт с его соревновательной системой является наиболее приемлемой формой деятельности в молодости.

Таким образом, система спортивного совершенствования является основным средством физического воспитания и физического развития в данном периоде жизни.

Однако далеко не все могут достичь желаемых вершин, но это не значит, что после первого поражения следует бросать тхэквондо. Далеко не все люди одинаковы по функциональным возможностям, далеко не все развиваются в одно и то же время. Не всем дано быть чемпионами. Но и не обязательно всем быть чемпионами. Ведь физкультурно-спортивная деятельность является только частью культуры общества, а культура вообще является частью человеческой деятельности тогда, когда она обеспечена материально. Стало быть, главным является производство материальных благ.

Каждый человек должен участвовать в производственном процессе и по мере возможности выделять время и энергию на всестороннюю двигательную деятельность, позволяющую развиваться и поддерживать свои двигательные качества. Конечно же, человек, увлеченный данным видом деятельности и имеющий возможность показать в ней высокий результат, может избрать себе путь работника данной сферы - стать тренером-преподавателем. Но надо создать такую систему оценки физкультурно-спортивной деятельности вообще и в единоборствах в особенности, чтобы люди других профессий могли заниматься избранным видом спорта и после периода юношества.

Главное заключается в том, что регулярные занятия физическими упражнениями заставляют организм адаптироваться к нагрузкам, что и обеспечивает вегетативно-энергетическую и моторную дееспособность.

Если деятельность человека связана с необходимостью организовывать сложно-координационные действия в меняющихся ситуациях, то роль

регулярных занятий с нагрузкой на сенсомоторные функциональные системы организма трудно переоценить.

Поэтому лица, закончившие по возрасту занятия со спортивной направленностью, должны плавно переходить к занятиям постоянно действующим профессиональным тренингом, для того чтобы как можно дольше сохранять профессиональную форму.

Наиболее оптимальный путь к этой системе:

снижение нормативных требований;

исключение соревновательной системы оценки качества подготовки;

переход на систему зачета технической подготовленности и многое другое.

Заключение.

Наметившаяся положительная тенденция к росту популярности физической культуры и занятий спортом, позволяет значительно продвинуться в изучении и создании новых методов в усовершенствовании двигательных качеств человека. Постоянный рост уровня физической культуры и спорта позволяет и в дальнейшем создавать, и развивать новые методики по совершенствованию физической культуры в обществе.

По мере роста уровня физической подготовки спортсменов, а также соответствие данного уровня современным требованиям в условиях жесткой конкуренции на спортивной арене, требует постоянного усовершенствования методов повышения уровня учебно-тренировочных процессов в отношении физического развития.

Так, на сегодняшний день именно в России спортсмены тхэквондо достигли немалых высот в технико-тактическом мастерстве, о чем свидетельствуют успехи российских атлетов на крупных соревнованиях, как внутрироссийского, так и международного масштаба!

Единственным минусом в системе подготовленности тхэквондо выступает отсутствие как таковой подготовки перед соревнованиями, которая должна не только совершенствовать технику и тактику ведения боя, но и развитие их физических качеств в целом.

Поэтому можно сказать, что физическое развитие в первую очередь осуществляется на основе развития человеческих способностей, где наряду с силовыми и координационными способностями стремление к физическому усовершенствованию играет наиболее важную роль в формировании техники духовного развития.

В данной работе были рассмотрены основы физического развития в тхэквондо.

Поэтому, в связи с этим были:

рассмотрены основные аспекты развития тхэквондо в Российской Федерации;
рассмотрены исторические основы развития тхэквондо в России;

дана характеристика спортивным основам тхэквондо;
рассмотрены основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства;
изучены основные инструменты и методы воспитания физических качеств в тхэквондо;

рассмотрены основы скоростной тренировки в тхэквондо;

дана характеристика многофункциональным основам тхэквондо в системе развития физических качеств спортсменов.

На основании этого, можно сказать, что цель, поставленная в начале работы, достигнута, и, задачи, по ее достижению, решены в полном объеме.

Список использованной литературы:

1. Агафонов Э.В., О.Г. Мешалкин Техника борьбы, Красноярск, 2012 - 600 с.
2. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки /А.О. Акопян, А.А Новиков М., 2010, т. 1. С. 21-31.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 2011. - 246 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. /Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2010 - 215 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К.. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр. Академия; 2011.- 264с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) под общей редакцией А.В. Карасев. - М., Лептос, 2010 - 368с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Ж.К.
8. Чин Джуный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондо-стов с учетом их психофизиологических качеств Автореф. дис. . канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011.-21 с.
9. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы /Чой Мен Чер, С.М Федулов Липецк: Ориус, 1991. - 72 с.
- 10.Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. - М.:МФТ, 2010.- 127 с.
- 11.Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 - 769с.