

К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ УДАРОВ В ТАЭКВОНДО WT

Р. В. Левков

(Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь)

В статье описаны критерии эффективности техники ударов при проведении спортивных поединков в таэквондо WT с использованием электронной судейской системы DaedoGen 2.

В современном таэквондо WT (олимпийская версия) при проведении соревнований в разделе «спортивные поединки» используется электронная судейская система DaedoGen 2. Система предназначена для обеспечения соревновательного процесса: объективного фиксирования произведенных ударов в область корпуса и головы соперника и оперативной систематизации полученных данных. Система определяет эффективно произведенный удар в разрешенную правилами соревнований область корпуса или головы. Основными параметрами удара, за который система выставит на электронном табло соответствующую оценку в баллах являются: сила давления при ударе и точность нанесения удара. Зачетными зонами являются: корпус соперника, на котором одет электронный защитный грудной протектор и голова соперника, на которой одет электронный защитный шлем. Оба противоборствующих спортсмена на своих стопах имеют сенсорные футы. Система имеет определенную градацию силовых параметров для определения эффективности ударов для различных весовых категорий у мужчин и у женщин, также для различных возрастных групп спортсменов (кадеты, юниоры, взрослые).

Учитывая требования судейской системы DaedoGen 2, для достижения высокого спортивного результата в таэквондо WT целесообразно определить критерии эффективности техники ударов ногами, которые будут приносить зачетные баллы в спортивных поединках.

Первоначальным требованием к любому производимому техническому действию является устойчивость (равновесие) исполнителя. Устойчивость во всех видах единоборств, в том числе и в таэквондо WT при взаимодействии с противником, обладающим агрессивной ударной техникой, – очень значимый фактор сохранения уверенности исполнителя, который обязан контролировать и мгновенно анализировать ситуацию для принятия решения на последующие действия. Устойчивость обеспечивается боевой стойкой. Подробное описание и методика обучения боевой стойке и передвижениям в ней изложена в работе [1].

Следующим значительным фактором эффективности удара ногой в таэквондо WT является направление вектора приложения силы (угол атаки между ударяемой плоскостью и ударной частью стопы должен приближаться к 90 градусам).

Значительным является фактор соблюдения оптимальной траектории движения бьющей стопы. Указанную траекторию определяет вынос колена во время исполнения удара (в данном случае речь идет о круговом ударе ногой в корпус), который не должен уходить в сторону от средней линии корпуса и должен иметь высоту, соответствующую высоте нанесения удара [2, 3].

Одним из важных моментов, который обеспечивает поражающий эффект всех ударов ногами в таэквондо WT, является динамика передвижения. Все ударное движение от начала движения до момента контакта с ударяемой поверхностью должно быть слитным (без каких-либо разделений на фазы) и напоминать удар футболиста по мячу [4, 5].

Рассматривая критерии эффективности одного из самых результативных ударов в таэквондо WT – удара ногой с разворотом в область корпуса (твиг чаги), при эффективном исполнении которого система DaedoGen 2 зачислит сразу 4 зачетных балла спортсмену, следует остановиться на соблюдении следующих критериев эффективного исполнения:

а) выдержанная правильно траектория движения бьющей стопы – строго прямая линия с момента отталкивания бьющей ноги от опоры до момента контакта с целью;

б) сохранение вертикального положения корпуса спортсмена (отсутствие значительных наклонов вправо, влево, назад) при развороте;

в) высокоскоростное вращение корпуса по оптимальной траектории [4].

г) выполнение технического действия в момент встречного движения соперника.

Соблюдение описанных выше критериев эффективности техники ударов ногами в спортивной поединке таэквондо WT с использованием судейской системы DaedoGen 2 при наличии устойчивого навыка может значительно способствовать достижению высокого спортивного результата в противоборстве с противниками различной степени подготовленности, независимо от антропометрических параметров.

Список использованной литературы

1. Левков, Р.В. Самозащита без оружия: методические рекомендации / Р.В. Левков.– Могилев: Могилевский институт МВД, 2017. – 32 с.
2. Левков, Р.В. Самозащита без оружия: методические рекомендации по изучению кругового удара ногой/ Р. В. Левков. – Могилев: Могилевский институт МВД, 2019. – 33 с.
3. Левков, Р.В. Сравнительный анализ кругового удара ногой в таэквондо WT / Р.В. Левков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 189–201.
4. Воронович, Ю.В. Возможности использования обобщенных координат биомеханической системы для оценивания отдельных видов ударной техники (на примере прямого удара ногой) / Ю.В. Воронович, А.И. Каранкевич, А.Е. Покатилов // Актуальные вопросы права, образования и психологии: сб. науч. трудов / Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь. – Могилев, 2020. – Вып. 8. – С. 204–215.
5. Покатилов, А.Е. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки / А.Е. Покатилов, Ю.В. Воронович, А.П. Скачинский / Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки. Сборник статей V Международной научно-методической конференции. Редколлегия: В.В. Борисенко (отв. редактор) [и др.]. 2020. – С. 282–288.