



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ТХЭКВОНДИСТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

54,09 % авторского текста

Выполнила:

студентка группы ОФ-414/106-4-1
Лаптева Анастасия Георгиевна

Работа рецензирована к защите

« 18 » апреля 2019 года

зав. кафедрой ТиМФКиС



Жабиков В.Е.

Научный руководитель:

д-р пед. наук, профессор
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ...	7
1.1 Виды технической подготовки тхэквондистов	7
1.2 Этапы технической подготовки тхэквондистов	10
1.3 Средства и методы технической подготовки тхэквондистов.....	17
1.4 Контроль технического компонента у тхэквондиста.....	25
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРА НОГОЙ ТХЭКВОНДИСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	33
2.1 Организация тренировочного процесса на этапе начального обучения.....	33
2.2 Разработка и применение методики изучения бокового удара ногой тхэквондистами в группе начальной подготовки, разработка комплексов подводящих упражнений и комплексов на растяжку	35
2.3 Критерии оценивания технической подготовленности учеников.....	42
2.4 Оценка уровня владения техникой бокового дара ногой у тхэквондистов в группе начальной подготовки после эксперимента	43
Выводы по второй главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире высоко возрос интерес к различным видам восточных единоборств. Тхэквондо в силу своей доступности, динамичности и зрелищности является одним из наиболее популярных видов боевых искусств, зарожденных в Южной Корее. Только в Челябинской области число занимающихся составляет более 3 тысяч человек по данным из Федерации тхэквондо Челябинской области. В столице Южного Урала проводился Чемпионат Мира по тхэквондо, где сборную России возглавили бронзовые призеры Олимпийских игр в Лондоне Барышникова Анастасия и Денисенко Алексей. В медальном командном зачете победительницей стала Южная Корея, а сборная России заняла 12 место, завоевав 2 серебра и 5 бронзовых медалей. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр в 2000 году ставит перед специалистами задачу научно обосновать систему спортивной подготовки российских тхэквондистов к успешным выступлениям на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх. Хочется отметить, что выпускники нашего факультета не только заканчивают учебу с отличием, но и занимают почетные места на пьедестале Мира и Европы по тхэквондо, Чугаева Мария, мастер спорта международного класса, серебряная призерка чемпионата Европы 2006г., Минин Константин, бронзовый призер первенства Европы 2007г., Минин Вячеслав, многократный победитель и призер международных турниров. Однако научно-методическое обеспечение тренировочного процесса технической подготовки в данном виде спорта раскрыто недостаточно. Одним из путей решения проблемы повышения эффективности процесса подготовки спортсменов является совершенствование техники исполнения удара и передвижения во время поединка. Постоянно растущая конкуренция в тхэквондо свидетельствует о необходимости разработки

новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта, так как 80% составляют удары ногами. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке. В основе тхэквондо лежит техника исполнения движения, именно от ее уровня владения зависит скорость удара, передвижения, координация и в конечном счете успех на соревнованиях. Для достижения определенного результата нужно технично владеть своим телом, правильно выполнять по технике удары ногами и руками, уметь выполнять технично передвижения по площадке для того чтобы образовать прирост результатов и избежать травм.

Современные теоретико–методологические разработки в области спорта высших достижений свидетельствуют о том, что прирост техники спортсменов во многом обусловлена оптимальным соотношением используемых средств физической подготовки. При этом важно подчеркнуть, что в сравнительно новом олимпийском виде спорта, каким является тхэквондо, недостаточно научных работ по совершенствованию специальной технической подготовки юных тхэквондистов. Таким образом, актуальность нашего исследования продиктована олимпийской составляющей данного вида спорта, его недостаточной изученностью специальной технической подготовки юных тхэквондистов [1].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику формирования техники бокового удара ногой в условиях спортивной тренировки.

Объект исследования: тренировочный процесс юных тхэквондистов в подготовительном периоде годового цикла тренировки.

Предмет исследования: техника исполнения удара ногой в группе начальной подготовки юных тхэквондистов.

Гипотеза исследования: формирования технических умений у юных тхэквондистов в группе начальной подготовки будет эффективна, если:

- 1) будет разработана методика формирования техники удара ногой;
- 2) будут внедрены подводящие упражнения для целостного овладения техникой удара ногой;
- 3) будут применяться эффективные упражнения на растяжку ног.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать психолого-педагогическую, специальную литературу и практический опыт по проблеме исследования.
- 2) Разработать экспериментальную методику технического умения на основании сформулированной гипотезы.
- 3) Экспериментально проверить и обосновать формирования техники бокового удара ногой у юных тхэквондистов в группе начальной подготовки.

База исследования: СШОР «КОНАС» г. Челябинск, ул. Пушкина, д.30.

Этапы исследования:

1. На первом этапе был проведен подбор и анализ научно-методической литературы и сформированы группы для участия в исследовании.
2. На втором этапе были разработаны комплексы подводящих упражнений, разработана методика обучения бокового удара ногой и составлены комплексы на растяжку, а также проводился непосредственно сам эксперимент.
3. На третьем этапе было проведено повторное оценивание техники бокового удара ногой.

Структура: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы. Объем исследования составляет 64 страницы.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Виды технической подготовки тхэквондистов

Техника ударов ногами значительно сложнее техники ударов руками. Под техникой удара ногой понимается сложное движение, состоящее из поступательного перемещения всего тела относительно пола и вращательного движения частей тела вокруг различных осей в различных суставах и всего тела в целом. Организовать эффективное использование опоры для скоростно–силового удара ногой трудно, поскольку площадь опоры атакующего в момент удара ограничивается площадью одной стопы. Движение вперед всего веса тела атакующего формируется только до отрыва атакующей ноги. Оттолкнуться на одной опоре очень сложно. «Выстрел» толчковой ногой должен обеспечить массе тела достаточное поступательное движение с тем, чтобы от него можно было отталкиваться бедром, голенью и стопой для завершения удара. Практически удары ногами в тхэквондо являются баллистическими, то есть сила удара обеспечивается мощным изначальным импульсом, который впоследствии наносит мощный импульс противнику. Для нанесения эффективных ударов ногами необходимо, прежде всего, добиться идеальной растянутости в суставах ног. Важно всегда помнить, что рациональная техника это не только правильная обоснованная форма движения, но и способность выполнять значительные волевые и мышечные усилия, быстро выполнять движения, вовремя расслаблять мышцы.

Спортивная техника — это способ решения двигательных задач спортивного соревнования, который может рассматриваться как:

- 1) идеальный образец (модель) приема;

- 2) характеристика мастерства спортсмена (техническая подготовленность);
- 3) оценка исполнения движения (уровень качества);
- 4) совокупность движений, разрешенных правилами соревнований (техника вида спорта).

Для каждого вида спорта обычно существует базовая техника, которую спортсмен осваивает в начале тренировок, и техника высокого уровня мастерства. Разные тренеры имеют базовую технику, которой они учат своих учеников, могут иметь фундаментальные биомеханические особенности, которые при дальнейшей индивидуализации технологии позволяют говорить о различных «школах». Любые международные соревнования наглядно демонстрируют разнообразие технического мастерства спортсменов, а наиболее эффективные приемы становятся еще одним примером для подражания. Абстрагируясь от индивидуальности спортсмена, для техники тхэквондиста можно выделить следующие характеристики:

- 1) рациональность — определяется простотой и логичностью способа достижения результата;
- 2) экономичность — характеризуется количеством энергии, требуемой на исполнение технического приема;
- 3) информативность — проявляется в точности прогноза дальнейших действий спортсмена. Для решения тактических задач бывает необходимо скрыть свои намерения.

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической активности в определенных условиях внешней среды. Из этого надо приступать к тренировкам [25].

Техническая подготовка — процесс освоения и совершенствования спортивной техники. Как следует из определения, техническая подготовка подразделяется на процесс обучения приемам и процесс

совершенствования технического мастерства. В группе начальной подготовки освоение основным техническим навыкам тхэквондо длится три года, в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовки занимающегося спортсмена. Техническая подготовленность — степень владения спортивной техникой, т.е. системой движений, соответствующих особенностям конкретного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. В taekwondo важно уметь рационально и различно использоваться технические навыки в поединке. Техническая подготовленность является как показателем мастерства спортсмена, выражаемым его квалификацией (например, мастер спорта знает больше трюков, чем спортсмен первого ранга, и выполняет их более эффективно), так и компонентом его общей готовности к соревнованиям. Например, текущая скорость и точность исполнения. Характеристики технической готовности включают в себя:

1) объем — определяется количеством действий, которые умеет выполнять или выполняет спортсмен. Выделяют общий (характеризуется суммарным количеством действий, которые освоены спортсменом) и соревновательный объем (оценивается по числу различных действий, выполняемых на соревнованиях). В тхэквондо объем довольно велик, потому что количество поединков для победы в один день составляет от 3 до 5 у женщин и от 4 до 6 у мужчин, в то время как объем движений, выполняемых в каждой битве, сохраняется или увеличивается до более высокого;

2) разносторонность — характеризуется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и которые он использует в соревнованиях. В единоборствах, в том числе и в тхэквондо, множество различных ударов ногами и руками, комбинирование их в связки или использование по одиночному движению зависит от уровня владения техникой, психической подготовленностью спортсмена и от различных факторов, влияющих на исход событий;

3) вариативность — способность изменять задуманное ранее действие, приспособивая его к изменяющимся условиям соревнования. Данная характеристика одна из самых важных для эффективности использования техники удара и передвижения. Уровень владения техническими приемами и умение приспособивать свои удары и движения под определенного противника – залог успеха;

4) эффективность владения техникой — это степень близости реально выполняемых спортсменом движений к наиболее рациональному варианту. Существует абсолютная (соответствие движений идеальной модели), сравнительная (эталон — техника высококвалифицированных спортсменов) и реализационная (сопоставление достигнутого результата с потенциальной возможностью) [20].

1.2 Этапы технической подготовки тхэквондистов

В длительной технической подготовке тхэквондистов есть 4 этапа. Каждый уровень подготовки важен для производительности и целостного мастерства техники. Если в спортивной борьбе на высоте своего спортивного мастерства борцы, как правило, владеют весьма ограниченным объемом техники, имея в своем арсенале несколько «коронных» приемов и большой набор тактических уловок для их успешного осуществления, то в тхэквондо не возможно ограничиться только тактическими действиями, тхэквондо предполагает множественный арсенал ударов ногами. В будущем, когда длина и пропорции тела будут сформированы, потребуется небольшая коррекция техники, но чем больше арсенал ударов у тхэквондиста к этому периоду, тем эффективнее будет адаптация. Поэтому детей необходимо обучать всем доступным техническим материалам.

На 1-м этапе занимаются, прежде всего формированием базовой техники, изучением основной стойки, таких ударов ногами как долио чаги,

апдолио чаги, нэрио чаги и другие. В то же время параллельно (хотя и в гораздо меньшей степени) учащиеся знакомятся с расширенной техникой и закладывают основы более сложной техники и ее сочетания с расширенной техникой. Содержание уроков на 1-м этапе – в основном игры–задания, с помощью которых формируются основные стойки для тхэквондо, способы передвижения, чувство дистанции и основные удары.

Сосредоточив внимание на трехлетнем начальном обучении, очевидно, необходимо обеспечить следующее содержание учебного материала:

1. НП-1. Обще–двигательная и профильная–ознакомительная подготовка предполагает в течение одного года овладение обще–двигательной культурой с параллельным изучением элементарных движений тхэквондиста в виде стоек, боевых позиций, многообразных передвижений, основных ударов ногами и руками по движущейся мишени, ударов ногами по мишени при собственном передвижении с ориентировкой на удар от массы тела с предельной скоростью (таблица 1). Общая техническая подготовка мастеров боевых искусств направлена на расширение двигательного опыта и улучшение общих координационных способностей. Для этой цели широко используются обще–подготовительные, координационные, регламентированные (произвольные) упражнения для совершенствования пространственной, временной и силовой ориентации. Особо ценными среди них являются упражнения, выполняемые в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры. Основным принцип их применения: формирование умений управлять движениями своего тела во фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях и в условиях твердой, мягкой, качающейся, скользкой, водной и воздушной опор [14].

Таблица 1 «Дистанции и стойки»

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Статокинематические условия
Начальные технические действия	Дистанции	дальняя средняя ближняя	
	Стойки	прямая — согнутая фронтальная левая — правая узкая — широкая длинная — короткая	
Основные технические действия	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела	
		Удары по движущейся мишени	
		Удары на точность по мишени при собственном передвижении	

В группе начальной подготовки первого года обучения решается следующая задача – увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков.

2. НП-2. Фундаментальная базовая техническая подготовка должна включать в себя изучение базовой техники атакующих действий во всех статокинематических положениях, характеризующихся в основном взаимными стойками в проекции на горизонтальную плоскость (таблица 2). Перечисленный технический материал атакующих и контратакующих действий для тхэквондо вполне достаточен, поскольку во время секционных уроков в каждом уроке значительное внимание следует уделять овладению общими упражнениями по развитию. Помимо усвоения технических действий, в этот период целесообразно уделять больше времени освоению упражнений базовой гимнастики, что в значительной степени компенсирует недостатки физического воспитания в средней школе. В результате мышечная масса будет развиваться, двигательные навыки будут формироваться в широких пределах, будет увеличиваться гибкость, что будет способствовать лучшему развитию ударов ногами [14].

Таблица 2 «Техника ударов ногами и руками»

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Статокинематические условия
Основные технические действия	Техника ударов руками	ПРЯМЫЕ:	
		прямой в туловище ближней	взаимная одноименная
		прямой в туловище дальней	
		прямой в туловище дальней	взаимная разноименная
	прямой в туловище ближней		
	Техника ударов ногами	прямые	взаимная одноименная
		боковые	взаимная одноименная
		задние	взаимная одноименная
		прямые	взаимная разноименная
		боковые	взаимная разноименная

В группе начальной подготовки второго года обучения решается следующая задача – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности. Высокая стабильность и изменчивость является показателем уровня технической подготовленности тхэквондиста. Умение выполнять удары ногой с наилучшей техникой стабильно в различных стрессовых условиях – высший уровень. То к чему стремится каждый чемпион и тренер при тренировке техники.

3. НП-3. Расширенная базовая техническая подготовка (изучение техники атаки и защиты в типовых статокинетических ситуациях). Техника защиты должна быть изучена и освоена в связи с ее реализацией в условиях изменения дистанции и вражеской проекции на горизонтальную плоскость, что предопределяет расширение технического арсенала. Специальная техническая подготовка тхэквондистов направлена на развитие специальных координационных способностей (при помощи специально–подготовительных упражнений) и овладении техники приемов (при помощи соревновательных упражнений). Чтобы охарактеризовать процесс специальной технической подготовки, необходимо сказать о его

направленности, этапах, количестве, рекомендованном для освоения методики и последовательности ее изучения. Все эти действия отрабатываются в программно–ситуативных условиях для строго определенных задач. Тем не менее, тхэквондо - это ситуативный вид спорта с чрезвычайно жесткими временными параметрами для выполнения атак и защит в мгновенно меняющихся ситуациях, что требует времени для их анализа, принятия решений и его реализации (период латентной реакции). Желательно, чтобы уже на втором курсе обучения лапы использовались в парном взаимодействии (а не в противостоянии) по команде тренера, поскольку возрастные возможности нервной системы детей, не воспринимающих абстракцию, требуют уточнения деятельности. На втором году обучения игры догонялки ногами уже возможны и целесообразны. Тем не менее, это может быть использовано с осторожностью, завершая такие игры с реализацией средней структуры классических ударных движений [44].

В группе начальной подготовки третьего года обучения решается следующая задача – постепенное превращение освоенных методик в целесообразные и эффективные конкурентные действия. Последовательное превращение приемов, освоенных в целесообразные и эффективные соревновательные действия, достигается посредством тренировочного и соревновательного опыта. Эта самая важная задача при изучении техники удара. Поскольку технический комплекс в тхэквондо включает в себя не только один удар, одно движение, но и комбинацию двигательных действий. Важно, чтобы каждая группа ударов наносилась точно и точно.

На 2-м этапе обучаются тактические действия, приемы защиты, контрприемы (таблица 3). С учетом феномена моторной асимметрии уже на учебно–тренировочных занятиях достаточно требовать от бойцов владения техникой–тактическим арсеналом в свойственной ему индивидуальной позиции. Однако его арсенал должен быть адекватным

при встрече с противниками, стоящими в любой стойке. С этой целью весь перечень атак и защит, изучается в технических и тактических вариациях:

- 1) изучение атаки с вариативными передвижениями по даянгу;
- 2) изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- 1) Ситуативно–возникающей обстановки для осуществления атаки;
- 2) Ситуативно–возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой эффективной защиты [48].

Таблица 3 «Техника защиты»

Раздел	Подраздел	Техническое действие	Статокинематические условия
Техника защиты	Защита маневром по высоте		
	Защита маневром по даянгу		Взаимная одноименная
			Взаимная разноименная
	Защита маневром по высоте и по даянгу		Взаимная одноименная
			Взаимная разноименная
Контактная защита		Взаимная одноименная	
			Взаимная разноименная

На данном этапе предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке, используя при этом весь арсенал ударов ногами. На втором этапе обучения решается следующая задача – усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов одна из составляющих задач для спортивной работы. При совершенствовании техники движения удара или передвижения в пространстве важно учитывать время, движение тела

в пространстве под воздействием различных сил. Обязательно следить за прогрессом каждого спортсмена. Ведь человеческие характеристики индивидуальны и развиваются по-разному [38].

Учебные задания 3-го этапа состоят из технико-тактических действий и их комплексов. К ранее освоенным темам, но требующим регулярного повторения, на этом этапе добавляются темы, непосредственно связанные с технической и тактической подготовкой в сложной форме, связанной с повышенными требованиями к прогнозированию действий противника, контратаке и продуктивной защите. В заключение следует отметить, что, как правило, в процессе многолетней подготовки и обучения преобладающая доля секции технической подготовки увеличивается в пользу тактической. На третьем этапе обучения решается следующая задача – повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях. Повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях достигается внедрением в тренировочный процесс стрессовых ситуаций похожих на поединок. При повышенном эмоциональном фоне, техника удара «ломается», становится хуже, теряется координация и нарушается динамика действий. С повышением эмоционального фона техника удара «ломается», становится хуже, координация теряется, динамика действий нарушается. Все это происходит из-за повышенного стресса, человек не может контролировать все свои действия [31].

1.3 Средства и методы технической подготовки тхэквондистов

Любое обучение является процессом, начинающимся с рассказа-показа, и переходом к попытке учащихся копировать увиденное. С самого начала попыток копирования этот процесс уже можно называть тренировкой, поскольку он представляет собой повторение действий с внешней и внутренней коррекцией достигнутой техничности заданного приема (элемента действия). Под средствами понимают физические упражнения, а под методами – способы использования этих упражнений. Однако такой подход удовлетворяет тренеров по тем видам спорта, в которых результат фиксируется по времени, в килограммах, по расстоянию или в баллах с четко определенной программой предстоящих действий (виды гимнастики). В видах спорта, связанных с изменением ситуаций и высокой вариативностью действий (тхэквондо), возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий [2].

К средствам обучения относится физическое упражнение. Далее следует тренировочный процесс для усвоения учебного материала за счет многократного повторения движений с попутным исправлением ошибок. Сообщение знаний может осуществляться: словесными методами (лекция, рассказ), демонстрационными методами (непосредственная демонстрация, демонстрация фильмов, слайдов). Усвоение практического (и теоретического) учебного материала (копирование) осуществляется путем расчлененного и целостного метода повторения (упражнения), что автоматически переводит процесс обучения в процесс тренировки. Особой формой показа, специфичной для тхэквондо, является показ в паре. В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других – чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого действия. Для этого преподаватель может иногда дать возможность занимающемуся провести прием (удар, защиту) на себе (лучше – на лапах). Показ должен быть

технически совершенным. Если преподаватель по каким-либо причинам сам не может осуществить такой показ, он должен поручить это одному из наиболее успевающих учеников. При анализе и изучении особенностей индивидуальной техники тхэквондистов высокой квалификации лучше всего приглашать самих спортсменов, технику которых необходимо изучать, или спортсменов, хорошо овладевших ею [46].

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала. В процессе учебной работы упражнения применяют с целью выработать двигательные умения и навыки, развить специальные физические качества. При освоении нового приема преподаватель направляет свое внимание на то, чтобы каждое выполнение было по возможности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью движений тхэквондиста в ходе выполнения действия и их комплексов. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке в процессе тренировочного занятия [11].

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения. Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами. В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, а также игровой метод. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим. Выбор средств и методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий. На начальном этапе обучения усвоить технику исполнения удара, передвижения по доянгю в тхэквондо спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и

совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования по признаку состава изучаемого движения можно осуществлять целостным и расчлененным методами. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако, при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение и совершенствование двигательных действий [24].

Одним из средств в обучении техники удара ногой в группе начальной подготовки юных тхэквондистов являются подводящие упражнения. Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об изучаемом техническом действии. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого удара. Подводящие упражнения, являясь составной частью целостного и расчлененного метода, используются для облегчения освоения спортивной техники путем освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Данный вид упражнений может, применяется как в разминке, так и в основной части тренировочного занятия. В подготовительной части подводящие упражнения расчленяются на отдельные элементы и отрабатываются во время разминки по заданию тренера. Например, при изучении техники удара ногой, долио чаги, преподаватель разрабатывает целый комплекс подводящих упражнений для разминки. Комплекс направлен на освоение целостного приема путем изучения отдельных компонентов движения, так же подводящие упражнения способствуют подготовке той группе мышц, которые будут задействованы в процессе обучения. Это могут быть махи ногами по заданию или вынос бедра в обговоренное положение. Например, долио чаги – это боковой удар ногой, для его изучения необходимо расчленить целостное выполнение на четыре фазы (рисунок 1):

1. вынос согнутой ноги на 90 градусов вперед;
2. разворот опорной ноги на 180 градусов, что позволяет повернуть туловище и таз в одну сторону;
3. разгибание ноги с натянутым носком от себя;
4. возвращение в первую фазу[12].



Рисунок 1 «Техника удара долио чаги»

Одно из основных преимуществ целостного метода обучения состоит в том, что у тхэквондиста вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у тхэквондиста создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения. Целостный метод, как правило, используют при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой более простых движений. Например, при обучении двуударной разнотипной комбинации в голову: боковой ближней и обратный круговой. Практика показывает, что чем выше квалификация тхэквондиста, тем шире и эффективнее он применяет целостный метод при обучении и совершенствовании сложных приемов и действий. Однако целостный метод не всегда дает положительные результаты при устранении ошибок. Одна из причин этого заключается в том, что человек может сосредоточивать свое внимание не больше чем на 4–6 объектах. Поэтому в процессе обучения новому приему тхэквондист

просто не способен одновременно держать в памяти более шести возникших ошибок [44].

Наиболее применяемый в группе начальной подготовки у тхэквондистов, расчлененный метод, позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия тхэквондиста. Так, если спортсмен недостаточно быстро прогрессирует в овладении двуударной разнотипной комбинацией (бокового удара и удара с разворотом) при использовании целостного метода, то целостное действие необходимо расчленить на более простые части – боковой удар ближней и обратный круговой, осваивая их последовательно. При этом тренер должен предложить тхэквондисту ряд еще более узких тренировочных заданий и подводящих упражнений, и только после того как спортсмен достаточно хорошо освоит каждую часть, он может опять вернуться к овладению целостным действиям. Основное преимущество расчлененного метода состоит в том, что он позволяет тхэквондисту сосредоточивать внимание не на всем движении, а на отдельной его части. Например, в группе начальной подготовки при изучении отдельного удара ногой (долио чаги) ведется счет на каждое отдельное движение, которое приведет к целостному выполнению удара. Но расчлененные части не должны терять органического единства по характеру выполняемого движения. Кроме того, ациклическое целостное движение следует расчленять только на такие части, которые спортсмен может правильно воспроизводить с той же интенсивностью, которая требуется при выполнении целостного действия (удары с разворотом). Учитывая сложнокоординационный характер упражнений в тхэквондо: ударов ногами, ударов руками, освоение их техники можно производить в следующих режимах:

- 1) по разделениям, выполнение упражнения в медленном темпе, с фиксацией на промежуточных фазах движения. Цель режима запоминание мышцами и визуально промежуточных положений упражнения;

2) медленно/мягко – выполнение упражнения в медленном темпе в целом с мягким касанием или не касанием цели. Цель – запоминание всего упражнения;

3) быстро/мягко – выполнение упражнения с максимальной скоростью и мягким касанием или не касанием цели. Цель режима развитие быстроты и точности выполнения упражнения;

4) быстро/жестко – выполнение упражнения с максимальной скоростью и жестким касанием цели. Цель режима - реальное выполнение упражнения [50].

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения тхэквондо они используются поочередно в такой последовательности: целостный – расчлененный – целостный. Техника ударов ногами достаточно сложна и требует серьезного теоретического и практического изучения. Общую методику обучения отдельным ударам можно разделить на несколько взаимосвязанных этапов. Соответственно этим этапам обучения происходит формирование двигательных навыков отдельных ударов. На начальном этапе обучения необходимо ознакомиться с отдельным видом удара, создать общее представление об основной структуре движений, характере выполнения, изучить удар поэлементно и в то же время иметь четкое представление об ударе как о целостном двигательном акте. Разделение удара на элементы поможет усилить представление о значимости отдельных деталей удара. Существует метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов, он реализуется в ряде методических приемов:

1. Методический прием сопротивления условного противника используется, главным образом, в спортивных играх и единоборствах. Элементы борьбы с условным противником помогают спортсмену совершенствовать структуру и ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть стабильности и результативности. Он обеспечивает также высокую плотность нагрузки в занятии, является действенным

психологическим фактором для воспитания уверенности в собственных силах, для воспитания смелости и решительности [42].

2. Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий. Так, в тхэквондо удар в прыжке сначала выполняется с разбега, только после отработывается с места с той же амплитудой и высотой [27].

3. Методический прием максимальной скорости и точности выполнения действий. Например, в тхэквондо спортсмену задается высокий темп технически сложенных и точных ударов за определенный промежуток времени — 1 раунд [17].

4. Методический прием ограничения пространства для выполнения действий позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка. В тхэквондо используются различные инвентари для отработки технически сложенного удара, так, например, при изучении техники удара ногой, долио чаги, ставится перед учеником стул со спинкой, для того чтобы амплитуда удара была четко по центру и выше спинки стула [39].

5. Методический прием выполнения действий в необычных условиях предполагает изменение условий тренировки (естественных условий, оборудования, инвентаря), содействует совершенствованию одной или нескольких характеристик техники движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и т.д.). Например, для статики удара ногой, долио чаги, применяется balance board, который способствует улучшению равновесия в статокINETических условиях [43].

Метод облегчения условий выполнения технических действий состоит из целого ряда методических приемов. Вот некоторые из них:

1. Методический прием вычленения элемента действия. Например, в тхэквондо вычленяются: акцентированное ударное движение кисти,

толчок ногой и тазом, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим соединением этих элементов [28].

2. Методический прием снижения мышечных напряжений позволяет спортсмену более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке, контролировать координацию движений (по механизму обратной связи), что ускоряет процесс совершенствования. Так, в тхэквондо подбирается противник более легкого веса, низкого роста [34].

3. Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой движения, темпом, ритмом, активизирует процесс осознания выполняемого действия. Спортсмен не заикливается в этом случае на правильности выполнения техники, его внимание акцентировано на ориентирах и быстрой обработки поступающей внешней информации [15].

Разучивание удара происходит с использованием некоторых методических приемов. Во-первых, на первом году обучения необходимо создать мысленное представление о каждом элементе, который входит в структуру выполняемого удара. Во-вторых, нужно изучить технику выполнения отдельного удара поэлементно. В третьих, следует выполнять в медленном темпе каждый элемент удара, для того чтобы правильно освоить и закрепить образование навыка выполнения отдельных составляющих удара. В четвертых, удар выполняется целиком вначале медленно, а затем, постепенно увеличивая темп, приближенно к боевым условиям. Многократно повторяя удар, вначале в замедленном темпе, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех элементах, а затем постепенно увеличивая темп, можно достичь закрепления двигательного навыка путем многократных повторений. Это применяется на любом этапе квалификации спортсмена, в том числе активно применяется в группе начальной подготовки. Но вместе с тем постепенное развитие и совершенствование навыка при обучении отдельному виду ударов ногами происходит не изолированно, по

вышеуказанным этапам. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, так как в ней есть повторения, изменение ритма и другие варианты выполнения. В закреплении уже имеются все элементы совершенствования, продолжается автоматизация навыков. Но также происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали, обнаруживаются новые стороны техники и тактики. Таким образом, на более поздних этапах обучения вы все равно будете сталкиваться и с разучиванием, и с овладением структурой движений, присущих первой стадии образования двигательного навыка при изучении отдельных ударов ногами [9].

1.4 Контроль технического компонента у тхэквондиста

Оценка специальной физической подготовленности складывается из основных критерий уровня физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Силу можно оценить с помощью специальных тестов на наибольшее количество раз выполнения силовых упражнений: приседания, отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лежа. Быстроту удара ногой в тхэквондо определяют специальными с помощью упражнений на время, чем больше число ударов за отведенное время, тем показатель быстроты выше. Выносливость тхэквондиста контролируют с помощью циклических и ациклических упражнений на заданном отрезке времени, так как тхэквондо преобладает ациклическая направленность. Большую роль для оценки технического компонента у тхэквондиста является гибкость, именно она позволяет совершать без особого напряжения связок технически сложенный удар ногой [32].

Оценка технической подготовленности тхэквондиста выражается в многих факторах. Отслеживание технической подготовленности заключается в оценке навыков спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Критерии технического мастерства спортсмена могут быть представлены как объем технически правильных, выполняемых ударов ногами во время тренировки или соревнований и разносторонность ударов ногами, эффективность, надежность и экономичность техники ногами. Контроль техники осуществляется визуально при помощи наблюдения, видео фиксации или фото и инструментально, прибегая к использованию технических средств. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Отсюда объем бывает соревновательный и тренировочный, где последний всегда шире в техническом направлении. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, соотношению приемов, выполняемую вправо сторонней и левосторонней стойки, атакующих и оборонительных действий и прочее. Показатели объема и разносторонности как совокупности навыков технического выполнения соревновательных действий – это показатели того, сколько таких навыков выработалось у спортсмена и какова степень их разнообразия. Они представляют собой индивидуальный фонд навыков спортсмена. Создаваемое в процессе многолетней спортивной деятельности богатство индивидуального фонда навыков спортсмена – одна из существенных предпосылок его успешного продвижения по ступеням спортивного мастерства, которая зарождается на начальном этапе обучения [21].

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту исполнения в данной ситуации атакующих или защитных действий. Эффективная техника – та, что обеспечивает достижение максимально возможного в рамках данного

движения результата. Она представлена как абсолютная, сравнительная, реализационная:

1) Абсолютная эффективность характеризует степень близости исполняемого спортсменом варианта техники к ее рациональной модели как в статических, так и в динамических условиях на основе биомеханических, физиологических, психологических, эстетических соображений. В основе рациональной техники могут лежать разные критерии:

1. Биомеханические;
2. Физиологические (при нерациональной технике нередко возникают резкие болезненные ощущения во время удара в коленях, голеностопе, пояснице;

3. Психологические (техника в решающей мере определяется стремлением выполнить удар так, чтобы он был возможно более неудобным для соперника). С точки зрения механики движений такие действия нерациональны (сила, скорость, а иногда и точность движения при этом снижаются), однако именно они позволяют переиграть противника. Поэтому подобные способы выполнения технических действий являются наиболее рациональными;

4. Эстетические; критерии этой группы являются определяющими в тех видах спорта, где красота движений — основа мастерства. К ним относится и тхэквондо [47].

2) Сравнительная эффективность определяется по тому, как ею владеют спортсмены низкой и высокой квалификации. На этапе начальной подготовки тхэквондисты стараются повторить технически правильное действие исполнение высококвалифицированных спортсменов. Те признаки техники, которые закономерно отличаются у спортсменов разной квалификации (т. е. изменяются с ростом спортивного мастерства), называются дискриминативными признаками. Такие признаки эффективности техники используют в качестве основных показателей

лишь тогда, когда техника движений очень сложна и на основе биомеханического анализа не удастся определить ее наиболее рациональный вариант [49].

3) Реализационная эффективность показывает, как и в какой мере, спортсмен использовал технически правильные удары ногами в условиях спортивной тренировки, а так же достижения результативности техники ударов ногами в соревнованиях. Практически это осуществляется путем сравнения результатов спортсмена:

1. в технически сложном действии (как правило, это то движение, в котором специализируется спортсмен);
2. в технически более простых заданиях, требующих развития тех же двигательных качеств, что и основные [22].

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники, так как помимо техники он зависит еще от других факторов, в частности от развития двигательных качеств. Например, один спортсмен может победить другого в бою при большем весе и росте потому что он целенаправленно скидывал килограммы для данной весовой категории, а не из-за преимуществ в технике.

Показатели надежности технической подготовленности складываются из показателей ее стабильности в относительно стандартных условиях устойчивости по отношению к сбивающим факторам внешней и внутренней среды, целесообразной вариативности в меняющихся условиях соревнований, экономичности при многократном воспроизведении соревновательных действий непределельной интенсивности. В ряде названных показателей надежности техники есть, казалось бы, несовместимые – стабильность и вариативность. Однако эти признаки – неотъемлемые свойства совершенного навыка. Надежность техники как раз и гарантируется всегда определенным соотношением этих противоположностей – стабильности и вариативности. Навык должен быть настолько устойчивым, чтобы обладать в полной мере свойствами

целесообразной вариативности. Целесообразная вариативность здесь выражается в изменении способа выполнения действий либо их технических деталей (главным образом в начальной, входной фазе действия по принципу так называемой воронки) применительно к меняющимся соревновательным ситуациям и внешним условиям состязания. Стабильность же выражается в единообразном воспроизведении их технической основы, а в относительно стандартных условиях соревнований – и их деталей в тренировочном процессе [37].

В циклических видах спорта, как тхэквондо особенно важны показатели экономичности техники, т.к. отмечается вполне четкая закономерность – обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути). При таком подходе к оценке уровня технического мастерства учитывается не только двигательный эффект суммарно в абсолютных величинах, но и, что очень важно, экономический показатель использования двигательного потенциала. Экономичность спортсмена (т. е. умение выполнить работу с возможно меньшим расходом энергии) зависит как от его технического мастерства, так и от таких функциональных показателей, как МПК и порог анаэробного обмена (ПАНО). Из биохимии спорта известно, что к. п. д. анаэробных реакций энергопреобразования значительно ниже, чем у аэробных процессов. Поэтому, если у спортсмена уровни МПК и ПАНО низки (а эти две величины взаимосвязаны), он уже при относительно низкой мощности упражнения начинает использовать энергетически невыгодные анаэробные источники энергии. Это увеличивает энерготраты организма. Поэтому показатели экономичности нельзя рассматривать только как показатели технического мастерства. Это комплексные показатели, зависящие как от эффективности техники, так и от функциональных возможностей (МПК, ПАНО) спортсмена [34].

Для более объективной оценки технического мастерства тхэквондистов необходимо найти критерии совершенства и самой динамической структуры. Здесь важнейшим является показатель эффективности узловых элементов кинематической цепи. Из биомеханики известно, что в единстве действий внутренних и внешних сил исключительную роль приобретает рациональное использование пассивных внутренних сил, сил инерции, и особенно реактивных и внешних сил. От способа взаимодействия описанных сил зависит эффект рабочих усилий и, следовательно, степень совершенства техники движений. Поэтому одним из основных показателей технического мастерства, особенно в скоростно-силовых видах спорта, к которым относится тхэквондо, является наличие элементов, активно направленных на развитие реактивных сил, с одной стороны, и максимально полное использование внешних сил – с другой [26].

Выводы по первой главе

На основании научно–методического материала, в выводе следует отметить, что обучение спортсмена включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника на начальном этапе обучения отвечала определенным требованиям. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью. Общая техническая подготовка единоборцев направлена на расширение двигательного опыта и совершенствование общих координационных способностей. Специальная техническая подготовка тхэквондистов в группе начальной подготовки направлена на развитие

специальных координационных способностей и освоение техники ударов ногами.

Несомненно, самый первый этап технической подготовки в тхэквондо, является «фундаментом» для повышения квалификации и роста спортивных результатов в группе начального обучения. Поэтапное формирование технических навыков, позволяет укрепить техническую базу, расширить уровень владения различными ударами и достигнуть максимального результата. На 1-м этапе занимаются, прежде всего формированием базовой техники, разучиванием основной стойки, изучением таких ударов ногами как долио чаги, апдолио чаги, нэрио чаги и другие. При этом параллельно (хотя и в гораздо в меньшем объеме) учеников знакомят с расширенной техникой и закладывают основы коронной техники и ее комбинирования с расширенной техникой. Содержание занятий на 1-м этапе — это преимущественно игры-задания, при помощи которых формируются основные стойки тхэквондиста, способы передвижений, чувство дистанции и основные удары.

В тренировочном процессе при обучении технике удара ногой в группе начальной подготовки являются важными средства и методы, которыми пользуется тренер. Под средствами понимают физические упражнения, а под методами – способы использования этих упражнений. К средствам обучения относится физическое упражнение. Одним из средств в обучении технике удара ногой в группе начальной подготовки юных тхэквондистов являются подводящие упражнения. Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений, называют методическими приемами. В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, а также игровой метод. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим. На начальном этапе обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования по признаку состава изучаемого движения можно осуществлять целостным и

расчлененным методами. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако, при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение и совершенствование двигательных действий.

Оценка технической подготовленности тхэквондиста выражается в многих факторах. Критерии технического мастерства спортсмена могут быть представлены как объем технически правильных, выполняемых ударов ногой во время тренировки или соревнований и разносторонность ударов ногами, эффективность, надежность и экономичность техники ногами. Контроль техники осуществляется визуально при помощи наблюдения, видео фиксации или фото и инструментально, прибегая к использованию технических средств. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Эффективная техника – та, что обеспечивает достижение максимально возможного в рамках данного движения результата. Она представлена как абсолютная, сравнительная, реализационная. Показатели надежности технической подготовленности складываются из показателей ее стабильности в относительно стандартных условиях устойчивости по отношению к сбивающим факторам внешней и внутренней среды, целесообразной вариативности в меняющихся условиях соревнований, экономичности при многократном воспроизведении соревновательных действий непределельной интенсивности. Для более объективной оценки технического мастерства тхэквондистов необходимо найти критерии совершенства и самой динамической структуры [25].

ГЛАВА II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРА НОГОЙ ТХЭКВОНДИСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

2.1 Организация тренировочного процесса на этапе начального обучения

Наше исследование проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва «КОНАС» в течение 6 месяцев. Оснащение площадки исследования удовлетворяет все потребности для проведения эксперимента для юных тхэквондистов в возрасте от 6 до 9 лет. Спортивный зал оборудован татами, размещены по периметру станки, на одной из стенки, по всей ее площади закреплено зеркало. В эксперименте принимали участие 20 детей одного возраста (6-9 лет) на начальном этапе обучения. Ребята были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Тренировочные занятия проходили три раза в неделю в каждой из групп. Контрольная группа занималась: понедельник с 18:00 до 19:00; среда с 18:00 до 19:00; пятница с 18:00 до 19:00. Экспериментальная группа: вторник с 18:00 до 19:00; четверг с 18:00 до 19:00; суббота с 15:00 до 16:00.

Контрольная группа занималась по традиционной методике. Правильная выработка выполнения бокового удара ногой включает в себя несколько основных методик:

- 1) Выполнение бокового удара ногой на четыре счета с опорой одной руки на поручень;
- 2) Выполнение бокового удара ногой на один счет с опорой одной руки на поручень;
- 3) Изолированная отработка фазы удара ногой с опорой одной руки на поручень;

4) Выполнение бокового удара ногой с продвижением вперед.

Для нашей работы в тренировочном процессе экспериментальной группы введены разработанные методики с учётом начального уровня подготовленности, разработаны подводящие упражнения и составлены комплексы на растяжку. В тренировочную программу включены следующие методики:

1) Выполнение бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки на поручень ;

2) Выполнение бокового удара ногой на один счет по статичной цели с опорой одной руки на поручень;

3) Изолированная отработка фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой одной руки на поручень;

4) Выполнение бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений.

В соответствии с поставленными задачами работа была разделена на этапы:

1. На первом этапе был проведен подбор и анализ научно-методической литературы и сформированы группы для участия в исследовании.

2. На втором этапе были разработаны комплексы подводящих упражнений, доработана методика обучения бокового удара ногой и составлены комплексы на растяжку, а также проводился непосредственно сам эксперимент.

3. На третьем этапе было проведено повторное оценивание техники бокового удара ногой.

2.2 Разработка и применение методики изучения бокового удара ногой тхэквондистами в группе начальной подготовки, разработка комплексов подводящих упражнений и комплексов на растяжку

Для решения поставленных задач были применены комплексы подводящих упражнений и комплексы на растяжку. Так же была проанализирована научно–методическая литература и личный опыт по данной теме работы. Нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс следующие методики изучения бокового удара ногой:

- 1) Выполнение бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки на поручень;
- 2) Выполнение бокового удара ногой на один счет по статичной цели с опорой одной руки на поручень;
- 3) Изолированная отработка фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой одной руки на поручень;
- 4) Выполнение бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений.

При работе в первой методике, выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели, в основу изучения (долио чаги) легло, выполнение упражнения по фазам под счет тренера, по статичной цели, лапе, и моментальным исправлением ошибок словесным методом. В данных упражнениях фаза отталкивания и фаза выноса бедра объединены в одну фазу. Необходимо принять исходную стойку и держаться одной рукой за поручень:

- 1) На счет один выполнить толчок дальней ногой и поднять вверх бедро ноги, носок натянуть от себя, ногу максимально прижать к внутренней поверхности бедра, наносящей удар. Вес тела перенести на дальнюю (опорную) ногу. Вынос бедра выполняется в сагиттальной плоскости.

2) На второй счет развернуть стопу опорной ноги на 45° совместно с корпусом, колено ноги выполняющей удар смотрит вверх, носок натянут от себя.

3) При счете три разогнуть ногу на 180 градусов и нанести хлесткий удар внешней стороной голеностопа по лапе находящейся на уровне корпуса.

4) На четвертый счет согнуть ногу к внутренней стороне бедра.

5) На пятый счет развернуть стопу опорной ноги на 45° совместно с корпусом в сагиттальную плоскость.

6) На шестой счет вернуть ногу в боевую стойку.

В основу методики выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели легло изучение целостного приема из боевой стойки долио чаги по лапе. При выполнении упражнения из основной стойки необходимо выполнить на один счет все фазы бокового удара ногой, то есть после взрывного толчка выполнить вынос бедра вверх, разворот опорной ноги с туловищем, затем активным разгибательным движением бедра вперед нанести удар по цели, вернуть бедро по той же траектории и выполнить постановку ноги в стойку. На начальной стадии изучения нанесение удара выполняется медленно, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех фазах, держась за поручень одной рукой. Затем по мере совершенствования двигательного навыка выполняется прием, с увеличением скорости и амплитуды движения.

В разработке третьей методики, изолированной отработки фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели, была включена фаза удержания выпрямленной ноги у лапы после нанесения удара на 3 секунды. Техника выполнения: из исходной стойки выполнять толчок, вынос бедра, разворот и удар. Далее необходимо совершать разгибательно–сгибательное движение голенью, с нанесением удара по лапе, после которого выполняется фиксация ноги на 3сек. При выполнении

нельзя опускать ударную ногу на поверхность, при этом можно держаться одной рукой за поручень. Выполнение данного упражнения поможет контролировать работу соответствующих мышечных групп, с помощью которых выполняется боковой прямой удар, контролировать правильность траектории, по которой осуществляется разгибание и сгибание ноги, и при этом сохранять положение головы, туловища, таза и опорной ноги в соответствии с техническими требованиями. Выполнять данное упражнение в медленном темпе, фиксируя положение ноги в конечной точке удара на несколько секунд. Данное удержание ноги позволяет развить не только динамическую силу, но и статическую [5].

В четвертой методике, выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений, решено было внедрить дополнительные движения для целостного овладения техникой долио чаги, приближенного к спарринговому удару. Техника выполнения: применить исходное положение по заданию тренера (упор присев, одна нога в согнутом состоянии и тд.). Из этого положения встать в боевую стойку и выполнить удар по воображаемому противнику. Выполнять упражнение, как с продвижением, так и стоя на месте. Выполнение данного упражнения поможет развить чувство маневрирования во время атаки, чувство контроля дистанции, развить равновесие, а также поможет выполнить удар не из статического положения, а в продвижении, в ритме, приближенном к боевому действию [23].

Для того чтобы наработать необходимые двигательные навыки и подготовить соответствующую группу мышц для изучения техники бокового удара ногой был разработан комплекс подводящих упражнений. Подводящие упражнения выполняются в облегченных условиях в вводной части тренировки. Опираясь на поставленные задачи, был сформирован комплекс подводящих упражнений для обучения приема долио чаги в основной части тренировочного процесса.

Комплекс 1. Упражнения выполняются в дорожках, повторяются по два раза.

- 1) Бег с высоко поднятыми коленями;
- 2) Бег с высоко поднятыми прямыми ногами;
- 3) Многоскоки правой ногой;
- 4) Многоскоки левой ногой;
- 5) Многоскоки поочередно правой и левой ногой;
- 6) Многоскоки правой ногой в сторону и прямо;
- 7) Многоскоки левой ногой в сторону и прямо;
- 8) Вынос бедра на долию чаги с разворотом стопы и корпуса поочередно правой и левой ногой;
- 9) Прыжки на правой ноге с выносом бедра на долию чаги левой ногой до конца дорожки;
- 10) Прыжки на левой ноге с выносом бедра на долию чаги правой ногой до конца дорожки;

Комплекс 2. Упражнения выполняются в дорожках, повторяются по два раза.

- 1) Мах согнутой ногой в колене почасовой стрелки, поочередно меняя ноги;
- 2) Мах согнутой ногой в колене против часовой стрелки, поочередно меняя ноги;
- 3) Мах задней, прямой ногой перед собой, , поочередно меняя ноги;
- 4) Мах задней, прямой ногой против часовой стрелки, поочередно меняя ноги;
- 5) Мах задней, прямой ногой почасовой стрелки, поочередно меняя ноги;
- 6) Мах вперед, задней прямой ногой через сторону, поочередно меняя ноги;
- 7) Мах задней, прямой ногой через спину, поочередно меняя ноги;

8) Мах с прямой, передней ноги по часовой стрелки, поочередно меняя ноги;

9) Мах с прямой, передней ноги против часовой стрелки, поочередно меняя ноги;

Комплекс 3. Упражнения выполняются в дорожках, повторяются по два раза.

1) Прыжки на носках, ноги вместе, на третий прыжок выпрыгивание вверх;

2) Прыжки на носках, ноги вместе, на третий прыжок выпрыгивание вверх колени к груди;

3) Прыжки на носках, ноги вместе, на третий прыжок выпрыгивание вверх, пятки к попе;

4) Прыжки на носках, ноги вместе, на третий прыжок поворот на 360 градусов в воздухе;

5) Прыжки на носках, ноги вместе, на третий прыжок складочка в воздухе;

6) Прыжок вверх, ноги врозь параллельно друг другу, колени согнуты;

7) Прыжки на правой ноге;

8) Прыжки на левой ноге;

9) Прыжки на 180 градусов боком, колени к груди;

В основе техники удара ногой лежит гибкость. Именно благодаря ей можно достичь качественного освоения приема долио чаги. В тхэквондо особенно важна активная гибкость. Она характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям. Для изучения техники удара ногой необходимо разогреть и подготовить связочный аппарат нижних конечностей во вводной части тренировки, а так же повторить упражнения в заключительной части тренировочного занятия. Данные комплексы упражнений нацелены на развитие гибкости у занимающихся в группе

начальной подготовки по тхэквондо. Применяются для эффективного обучения техники удара долио чаги [19].

Комплекс 1. Выполняется во вводной части занятия.

1) Кладем ногу на опору прямо перед собой на высоте пояса, нога выпрямлена в колене, носок тянем на себя. Опорная нога прямая, развернута внешним ребром стопы по направлению к пятке ноги, лежащей на опоре. Руки на поясице. Выполняем мягкие наклоны вперед, тянемся подбородком к носку поднятой ноги, грудью к голени, животом к бедру. Наклон производится на выдохе, медленно, без рывков. Выполняем 5 — 8 серий по 8 — 10 наклонов в серии на каждую ногу.

2) Аналогичное упражнение, только нога на опоре смещена на 20 градусов внутрь и подбородком тянемся к пятке. Выполняем 5 — 8 серий по 8 — 10 наклонов в серии на каждую ногу.

3) Кладем ногу на опору, расположенную сбоку, нога прямая, носок натянут на себя. Опорная нога прямая, носок повернут перпендикулярно поднятой ноге. Рука, одноименная поднятой ноге находится перед грудью, вторая рука над головой. Кисти отогнуты и сильно натянуты на себя. Взгляд прямо перед собой. Выполняем медленные наклоны без рывков с малой амплитудой, от подхода к подходу амплитуда увеличивается вдвое. Макушкой тянемся к носку ноги. Выполняем 5 — 8 серий по 8 — 10 наклонов в серии на каждую ногу.

4) Кладем ногу на опору, расположенную сзади. Ногу кладем на подъем, носок опорной ноги повернут прямо вперед. Опора невысокая (стул). Корпус прямой, руки на поясе. Первый этап упражнения — выпрямление ноги в колене. Вторым этапом — одновременно с выпрямлением ноги делается «шагающее» движение в тазобедренном суставе[8].

Комплекс 2. Выполняется во вводной части занятия.

1) Сидя на полу, взяться рукой за носок одноименной ноги и выпрямить ногу перед собой;

2) Сидя на полу, взяться рукой за носок разноименной ноги и выпрямить ногу перед собой;

3) Сидя на полу, взяться рукой за внешнее ребро одноименной ноги изнутри и выпрямить ногу в сторону;

4) Стоя, взяться рукой за носок одноименной ноги и выпрямить ногу перед собой;

5) Стоя, взяться рукой за внешнее ребро одноименной ноги изнутри и выпрямить ногу в сторону;

Комплекс 3. Выполняется в заключительной части тренировочного занятия. Упражнения выполняются в паре у стены. Партнер следит за тем, чтобы коленный сустав был выпрямлен, а тазобедренный прижат к стене. При выполнении первых трех упражнений спина и пятка опорной ноги прижаты к стене.

1) Прямой подъем ноги, носок поднятой ноги тянуть на себя;

2) Диагональный подъем ноги. Аналогично предыдущему упражнению, но нога поднимается под углом 20 градусов внутрь;

3) Боковой подъем ноги. Нога поднимается вдоль стены;

4) Задний подъем ноги. Опереться руками о стену, партнер подхватывает ногу под коленом.

2.3 Критерии оценивания технической подготовленности учеников

Для оценки изменения технической подготовленности учеников нами были разработаны специальные критерии на основе правил по тхэквондо ВТФ. Критериальная система оценивания бокового удара ногой следующая:

- 1) Ученик выполняет боковой удар ногой по лапе, сохраняя равновесие – 1 бал;
- 2) Ученик выполняет боковой удар ногой по лапе с необходимой концентрацией – 1-2 балла;
- 3) Ученик выполняет боковой удар ногой по лапе с точностью – 1-2 балла;
- 4) Ученик выполняет боковой удар ногой по лапе по оптимальной траектории — 1-3 балла;

Оценка выставляется при условиях, что концентрация удара составит 90% от максимальной мощности удара для данного ученика. Под концентрацией понимают мощность нанесенного удара по цели. На этапе начального обучения мощность оценивается по хлопку. Хлопок исходит от соприкосновения ударной части ноги с объектом нанесения удара. Чем сильнее инерция, передаваемая в цель, тем мощнее исходящий хлопок, по которому можно оценить концентрацию. Точность – ученик попадает в середину лапы, диаметром 5 см. Равновесие – после выполнения удара ногой для сохранения устойчивого положения ученику требуется только поставить бьющую ногу в исходное положение на пол (одно движение). Оптимальная траектория – выполнение бокового удара ногой через центр. Все характеристики оцениваются одновременно с помощью видео фиксации в замедленном действии (slow-mo), для более объективной оценки, тренер просматривает видео исполняемого удара и оценивает по критериям. Ученику даётся 2 попытки, засчитывается лучшая, которая

определяется по наибольшей сумме всех характеристик, проведенного приема. Максимальная оценка для начальной группы – 8 баллов [35].

2.4 Оценка уровня владения техникой бокового дара ногой у тхэквондистов в группе начальной подготовки после эксперимента

В ходе эксперимента по овладении техникой бокового удара ногой у тхэквондистов в группе начальной подготовки были проведены исследования формирования приема, доли чаги. На протяжении 9 месяцев две группы, контрольная и экспериментальная, тренировались по разным методикам. Для сравнения уровня овладения техникой бокового удара ногой был проведен оценочный тест спустя 3 месяца от начала тренировочного процесса, 6 месяцев и 9 месяцев тренировок.

Контрольная группа из десяти человек занималась по традиционной методике. В данной группе были включены в тренировочную программу несколько основных методик:

1) Выполнение бокового удара ногой на четыре счета. Упражнение выполняется с опорой одной руки у станка, под счет тренера, удар наносится по воздуху в верхний уровень. Выполняется это задание по три подхода, по десять раз правой и левой ногой;

2) Выполнение бокового удара ногой на один счет. Упражнение выполняется с опорой одной руки у станка, под счет тренера, удар наносится по воздуху в верхний уровень. Выполняется это задание по три подхода, по десять раз правой и левой ногой;

3) Изолированная отработка фазы удара ногой. Упражнение выполняется с опорой одной руки у станка, под счет тренера, удар наносится по воздуху в верхний уровень, не опуская ногу на пол. Выполняется это задание по три подхода, по двадцать раз правой и левой ногой;

4) Выполнение бокового удара ногой с продвижением вперед. Упражнение выполняется под счет тренера, удар наносится по воздуху в верхний уровень. Выполняется это задание по три подхода, по десять раз правой и левой ногой.

Первая и вторая методика применялась на протяжении 3 месяцев. Преподавались методики, как в комбинации, так и по отдельности в одном тренировочном занятии. В первом месяце обучение 70% составила 1 методика и 30% вторая методика. Количество подходов каждого упражнения составило – 3, количество повторений – 10 на каждую ногу, в одной тренировке. Во втором месяце обучающиеся выполняли объем задания первой методики – 60%, по второй – 40%. Количество подходов осталось неизменным, а количество повторений возросло на 5 единиц и составило 15 на каждую ногу. В третьем месяце обучения большее внимание уделялось второй методике – 70 % и 30% первой. Количество подходов – 3, повторений – 20 на каждую ногу.

В последующие 3 месяца обучения техники бокового удара ногой использовались три методики: 1) Выполнение бокового удара ногой на четыре счета; 2) выполнение бокового удара ногой на один счет; 3) изолированная отработка фазы удара ногой. На четвертом месяце тренировки выделено время на отработку первой методики – 30%, для второй методики 30% и третьей 40%. Количество подходов в каждом тренировочном занятии – три, повторений для 1-2 методики – 10 на каждую ногу, 3-ей методики – 40 раз каждой ногой. В пятом месяце тренировочного процесса 20% составил объем первой методики, 40% второй и 40% третьей. При этом количество подходов не изменилось, количество повторений для первой методики осталось неизменным, для второй составило 15 раз на каждую ногу и в третьей методике увеличилось до 50 раз на каждую ногу. На шестой месяц обучения соотношение методик таково: 1-ая – 20%, 2-ая – 30% и 3-ья – 50%. Количество

подходов – 3. Количество повторений упражнения первой методики – 10, второй – 10, третьей – 60, количество раз указана на каждую ногу.

В заключительные 3 месяца тренировочного процесса в контрольной группе, направленные на обучения техники долио чаги, применялись три основных методики: 1) выполнение бокового удара ногой на один счет; 2) изолированная отработка фазы удара ногой; 3) выполнение бокового удара ногой с продвижением вперед. На седьмом и восьмом месяце тренировки было выделено время на отработку бокового удара ногой на один счет – 40%, на изолированную отработку фазы удара ногой – 20% и на выполнение бокового удара ногой с продвижением вперед – 40%. Каждая работа включала в себя по 3 подхода, повторений в первой и третьей методике – 20, во второй – 50 раз. Количество указано на каждую ногу. На девятом месяце соотношение методик таково: 1-ая – 30%, 2-ая – 20% и 3-ья – 50%. Количество подходов – 3. Количество повторений в 1 и 3 методике по 20 раз, во 2-ой по 60 раз. Количество указано на каждую ногу.

Экспериментальная группа из десяти человек занималась по разработанной методике. В данной группе были включены в тренировочную программу несколько дополненных методик, а также специально разработанные упражнения на растяжку и комплексы подводящих упражнений. Занимающиеся проходили тестирование удара ногой долио чаги спустя 3 месяца от начала тренировочных занятий, 6 месяцев и 9 месяцев.

На протяжении первого месяца были применены следующие методики и комплексы упражнений:

- 1) Методика выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

- 2) Комплексы подводящих упражнений 1,2 – по две дорожки каждого задания в комплексе;

3) Комплекс 1 на растяжку – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

В течении тренировочного времени было выделено на методику выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 65%, 20% на подводящие упражнения и 15% на растяжку.

Во втором месяце обучения техники бокового удара ногой применялись:

1) Методика выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

2) Методика выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

3) Комплексы подводящих упражнений 1,2 – по две дорожки каждого задания в комплексе;

4) Комплекс 1,2 на растяжку – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

Было выделено тренировочного времени на выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 35%, 35% на выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели, 15% на подводящие упражнения и 15% на растяжку.

В третьем месяце в тренировочную программы включены:

1) Методика выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

2) Методика выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели – 3 подхода по 15 раз на каждую ногу;

3) Комплексы подводящих упражнений 1 – по две дорожки каждого задания в комплексе;

4) Комплекс 1,2,3 на растяжку – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

Для выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень было выделено 20% тренировочного занятия, 30% выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели, 15 % на подводящие упражнения и 35% на растяжку.

На всем протяжении четвертого и пятого месяца были введены следующие методики и комплексы упражнений:

1) Методика выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

2) Методика выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

3) Методика изолированной отработки фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой о поручень – 3 подхода по 40 ударов на каждую ногу;

4) Комплексы подводящих упражнений 1,2,3 – по две дорожки каждого задания в комплексе;

5) Комплекс 1,2,3 на растяжку – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

Затрачивалось тренировочного времени на выполнения бокового удара ногой на шесть счетов по статичной цели с опорой одной руки о поручень – 15%, 20% на выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели, 30% на изолированную отработку фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой о поручень, 25% на подводящие упражнения и 10% на растяжку.

В течении шестого месяца тренировок применялись:

1) Методика выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

2) Методика изолированной отработки фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой о поручень – 3 подхода по 50 ударов на каждую ногу;

3) Методика выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений – 1 подход из исходного положения, сидя, 2 подход из упора лежа, 3 подход основная стойка, по 10 ударов каждой ногой в каждом подходе;

4) Комплексы подводящих упражнений 1,2,3 – по одному повторению каждого задания из комплексов;

5) Комплексы на растяжку 2,3 – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

В течении тренировочного времени было затрачено 10% на выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели, 25% на изолированную отработку фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой о поручень, 25% на выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений, 25% на подводящие упражнения, 15% на растяжку.

На всем протяжении седьмого и восьмого месяца обучения применялись:

1) Методика выполнения – 3 подхода по 20 раз на каждую ногу;

2) Методика выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений – 1 подход из исходного положения, стоя на одной ноге (каждый раз ноги менять), 2 подход из и.п., выпадов, 3 подход основная стойка, по 10 ударов каждой ногой в каждом подходе;

3) Комплексы подводящих упражнений 1,2,3 – по одному повторению каждого задания из комплексов;

4) Комплексы на растяжку 1,3 – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

Для выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели затрачивалось 20% тренировочного времени, на выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений отводилось 30%, 20% на комплексы подводящих упражнений и 30% на растяжку.

В заключительный девятый месяц тренировочного процесса применялись такие методики и комплексы упражнений как:

1) Методика выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу;

2) Методика изолированной отработки фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой о поручень – 3 подхода по 60 ударов на каждую ногу;

3) Методика выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений – 1 подход из исходного положения, сидя на одной ноге (каждый раз ноги менять), 2 подход из и.п., отжиманий, 3 подход основная стойка, по 10 ударов каждой ногой в каждом подходе;

4) Комплексы подводящих упражнений 1,2,3 – по одному повторению каждого задания из комплексов;

5) Комплексы на растяжку 1,2,3 – по 30 секунд на каждую ногу в каждом задании.

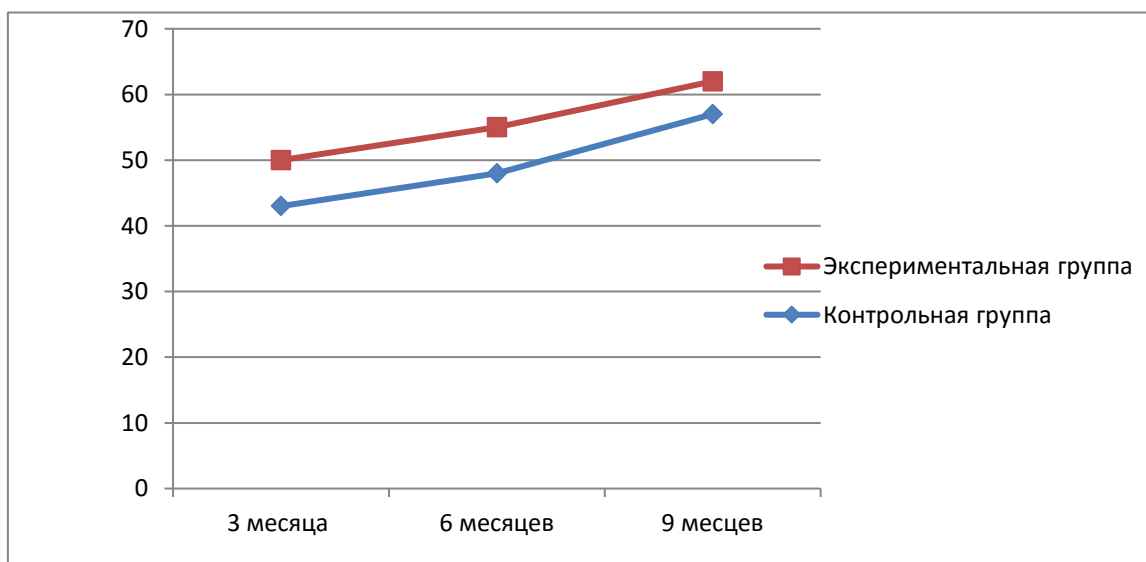
В течении тренировочного времени было затрачено 10% на выполнения бокового удара ногой на один счет по статичной цели, 15% на изолированную отработку фазы удара ногой со статической задержкой у неподвижной цели с опорой о поручень, 35% выполнения бокового удара ногой с продвижением вперед по воображаемой цели из разных исходных положений, 20% на подводящие упражнения и 20% на растяжку.

Была проведена оценка уровня владения техникой бокового удара долио чаги. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 «Показатели техники удара долио чаги контрольной и экспериментальной группы»:

Критерии оценивания	Оценка КГ спустя 3 месяца	Оценка ЭГ спустя 3 месяца	Оценка КГ спустя 6 месяцев	Оценка ЭГ спустя 6 месяцев	Оценка КГ спустя 9 месяцев	Оценка ЭГ спустя 9 месяцев
Равновесие	7	8	8	9	10	10
Концентрация	13	14	14	15	15	16
Точность удара	11	13	12	15	15	17
Траектория удара	12	15	14	16	17	19
Сумма баллов	43	50	48	55	57	62

Рисунок 2 «Сравнительные показатели»



По итогам теста можем наблюдать прирост результатов, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Согласно тестам для оценивания уровня владения техникой долио чаги итоговое процентное соотношение результатов составило в контрольной группе 61,6%, в

экспериментальной группе 69,5% от 100%. Данные показатели доказывают гипотезу, что включение в тренировочную программу разработанных методик по формированию техники бокового удара ногой, подводящих упражнений для целостного овладения техникой удара ногой и применение эффективных упражнений на растяжку ног окажут прирост в освоении технических умений бокового удара ногой в группе начальной подготовки.

Выводы по второй главе

На основании эксперимента, в выводе следует отметить, во-первых, тренировочные занятия проходили в одинаковых условиях оснащения спортивного зала, контрольная и экспериментальная группа, состояла из одинакового количества человек, и занимались, равное количество времени, три раза в неделю, но по разным методикам.

Во-вторых, разработанные тесты для оценки уровня владения техническим приемом, долию чаги, дают точную оценку проведенной работе. Мотивируют учащихся к занятиям для улучшения данной оценки и точно определяют требования к исполнению бокового удара ногой.

В третьих, разработанная методика была планомерно включена в тренировочную программу и апробирована спустя 3,6,9 месяцев обучения на занятиях по тхэквондо в группе начальной подготовки. Эффективность нового комплекса подтверждена приростом результатов экспериментальной группы над контрольной группой в ходе тестирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянный рост уровня физической культуры и спорта, высокая конкурентная среда в тхэквондо, создает тем самым предпосылки для подробного изучения двигательных качеств, создание новых методов и методик для их развития. Уровень тренированности спортсменов в группе начального обучения, в соответствии с современными требованиями и условиями жёсткой конкуренции на соревнованиях, требует постоянного поиска и совершенствования методик повышения уровня учебно–тренировочного процесса. Правильно сформированная техническая база ударов на этапе начального обучения составит основу для дальнейшей успешной реализации на соревнованиях. На основании полученных данных с целью повышения эффективности тренировочного процесса мы рекомендуем использовать усовершенствованную нами методику, направленную на воспитание технически слаженных ударных элементов приема долио чаги. Согласно критериям оценивания уровня владения техникой долио чаги, процентное соотношение итоговых результатов составило в контрольной группе 61,6%, в экспериментальной группе 69,5% от 100%. Последовательность применения разработанных нами комплексов в зависимости от задач тренировки и ее содержания может варьироваться.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова, Л.И. Физическое воспитание детей. / Л.И. Абросимова, Г.П. Юрко, – М.: Светоч, 2011 - 344 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / И.С. Барчуков, – М.: КноРус, 2011 – 123с.
3. Бердышев, С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя./ С.Н. Бердышев, – М: Феникс, 2002 - 360с.
4. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. / А.П. Бондарчук, –Киев, Олимпийская литература, 2006.- 302 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 2008. - 331 с.
6. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский – М., «Физкультура и спорт», 2011. - 312с.
7. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А. Воронов. — Мн.: Харвест, 2005. — 432 с.
8. Горчаков, Л. Физическое воспитание - забота всего педагогического коллектива // Народное образование. /Л Горчаков, - 2013. - №1. -С.77-89
9. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. —208 с.
10. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2014. - 512 с
11. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 444 с.
12. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»./ Ю.Д. Железняк, –М: Феникс, 2004 - 412с.

13. Зинькович, И.Б. Физкультура в жизни ребенка. / И.Б Зинькович, – Минск: Веста, 2011 - 342 с.
14. Карамов, С.К.: Тэквондо. / С.К Карамов – М.: Терра–Спорт: Олимпия Пресс, 2004 – 79с.
15. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2004. – 308 с.
16. Конева, Е.В. Физическая культура / Е.В. Конева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 361 с.
17. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
18. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
19. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Л. Кун, - М.: Светоч, 2011 - 344 с.
20. Литманович, А.В. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры / А.В. Литманович, Е.Б. Штучная. 2000. – № 12. – 12 с.
21. Лубышева, Л.И. Научно-теоретический журнал // «Теория и практика физической культуры» / Л.И. Лубышева. – М: Дрофа, 2006. – 567с.
22. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний. Учеб. Пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
23. Лях, В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика ФК / В. И. Лях. 1996. – С 20-26.
24. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / М.А Максименко, - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.

25. Мартынов, А.А. Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля. [Электронный ресурс]: учебное пособие. ФГБОУ ВПО «ВГАФК». Волгоград. 2013. (дата обращения 01.02.2019)

26. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2009. - №12. - С. 11-21.

27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М: Феникс 2005. – 320с .

28. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. - М.: Книга по Требованию, 2014. - 248 с.

29. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.

30. Муминжанов, М. Методика обучения юных спортсменов по системе заданий // Бокс: Ежегодник. / М. Муминжанов, - М.: Физкультура и спорт, 2011 - 341 с.

31. Новиков, А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. – С. 50-56.

32. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2012. - 864 с.

33. Платонов, В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

34. Попов, Г. И. Биомеханика. / Г.И Попов, - М.: Академия, 2005.- 256 с.

35. Правила соревнований по taekwondo WTF. [Электронный ресурс]: Российская Федерация Тхэквондо: электрон. статья 2018. №12.

URL: <http://taekwondo-russia.com/pravila-sorevnovaniy/statya-12-zachyotnye-bally/> (дата обращения 28.01.2019)

36. Рекша, Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Ю.М. Рекша, - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с

37. Родионов В.А. Спортивная психология / В.А. Родионов Изд.: Юрайт, 2015 г.

38. Саенко, В. Г. Физические качества юных тхэквондистов / В.Г. Саенко, В. М. Теплый // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта // научный журнал. - М.: АДИ, 2010. - № 4. - С. 119 - 121.

39. Селуянов, В.Н. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.- С.58-62.

40. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: Totally Tae Kwon Do: электрон. Журнал. 2012. №40. URL: <http://sportfiction.ru/magazine/totally-tae-kwon-do/?issue=200828> (дата обращения 28.03.2019)

41. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: Totally Tae Kwon Do: электрон. Журнал. 2011. №29. URL: <http://sportfiction.ru/magazine/totally-tae-kwon-do/?issue=200827> (дата обращения 28.03.2019)

42. Степанов, Н.С. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на уроках физкультуры / Н.С. Степанов, - Якутск: Просва. - 2011 - 309 с.

43. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я / Г.С. Туманян, - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 188 с.

44. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев, - М.: Светоч, 2011 - 344 с.

45. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. / Ю.А Шулика, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007- 797с.

46. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издат. центр “Академия”, 2001. – 480 с.

47. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д Фискалов, – М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

48. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.Е Фолин, - М.: Физиология и спорт, 2016 - 345 с.

49. Чой Сонг Мо. Тхэквондо для начинающих. [Электронный ресурс]: Феникс. Ростов-на-Дону. 2005. Электронная версия печати опубликована URL: <https://iknigi.net/avtor-choy-sung-mo/69689-thekvondo-dlya-nachinayuschih-choy-sung-mo/read/page-1.html> (дата обращения 29.03.2019)

50. Юдин, В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.Д Юдин, – М.: Инфра, 2004. – 280 с.

51. Южаков, Д. П. Обучение технике в тхэквондо-WTF на этапе начальной подготовки с использованием средств и методов межкультурной коммуникации // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.).Т. II. - Челябинск: Два комсомольца, 2011. - С. 19-22.