

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ  
9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011501  
Харитонов Панкрата Николаевича

Научный руководитель  
к.п.н. Амурская О.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы исследования</b>	<b>5</b>
1.1. История развития тхэквондо	5
1.2. Техническая подготовка в тхэквондо	9
1.3. Специализированные игровые задания, направленные на совершенствование технической подготовки тхэквондистов	13
<b>Глава 2. Методы и организация исследования</b>	<b>18</b>
2.1. Методы исследования	18
2.2. Организация исследования	20
<b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение</b>	<b>22</b>
3.1. Ход опытно-экспериментальной работы	22
3.2. Анализ полученных результатов	28
<b>Выводы</b>	<b>32</b>
<b>Практические рекомендации</b>	<b>34</b>
<b>Список использованной литературы</b>	<b>37</b>
<b>Приложения</b>	<b>41</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность нашего исследования** заключается в том, техническая подготовка в тхэквондо включает в себя различные технические приемы, которые необходимо ловко и эффективно использовать в ходе соревновательного поединка. Отсюда возникает проблема организации процесса технической подготовки таким образом, чтобы позволить сформировать навык выполнения технических приемов в различных соединениях и условиях. Для решения данной проблемы предлагается использовать в тренировочном процессе специальные игровые задания выполнения различных технических приемов.

**Проблема исследования** заключается в необходимости совершенствования технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет путем подбора специализированных игровых заданий.

**Объект исследования:** техническая подготовка тхэквондистов 9-10 лет.

**Предмет исследования:** игровые задания, как средство повышения эффективности технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет.

**Цель исследования:** разработать методику технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет с применением игровых заданий.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет.
2. Разработать методику технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет с применением игровых заданий.
3. Определить эффективность разработанной методики технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет.
4. Разработать практические рекомендации по реализации методики технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что использование в тренировочном процессе у тхэквондистов 9-10 лет специализированных

игровых заданий в соответствии с изучаемыми техническими действиями, повысит эффективность их использования в поединке.

**Научная новизна исследования:** разработаны и экспериментально обоснованы в тренировочном процессе специализированные игровые задания, способствующие повышению эффективности технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы научного исследования:** анализ научно-методической литературы, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Практическая значимость.** Разработанная методика технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет может быть использована тренерами по тхэквондо с целью улучшения эффективности тренировочного процесса.

**База исследования:** педагогический эксперимент проводился с мальчиками 9-10 лет в МБУ «Спортивная школа» Ракитянского района.

## Глава 1. Теоретические основы исследования

### 1.1. История развития тхэквондо

История развития тхэквондо имеет очень продолжительный период и по некоторым источникам соответствует двум тысячелетиям. Об этом свидетельствуют археологические раскопки и исторические исследования, которые подтверждаются найденными древними рисунками, схемами и изображениями.

По историческим данным, еще в конце I века до н. э. существовали такие государства, как Когурё, Пэкче и Сила, в настоящее время эти территории принадлежат Корейскому государству, где начинали формироваться различные методики ведения боя, которые и стали основой современному тхэквондо.

Рассматривая исторические бумаги, основным документом в истории развития и возникновения тхэквондо считают трактат «Муеботхончжи». Этот трактат был создан в 1790 году и содержит в себе технику различных боевых приемов и способов их использования в различных ситуациях. Возникновение этого трактата связано с именем Ли Донму, который был «государственным служащим и выдающимся ученым Кореи» [13, 17].

Однако в XVII–XIX веках преобладание корейских боевых искусств снизилось, а вот высокой популярностью стали пользоваться японские боевые искусства – «дзюдо» и «кэндо».

В период 1945-1950 годов корейские боевые искусства потеряли свое духовное и философское начало. Только в 50-е годы в корейском обществе возникли идеи по созданию такого национального вида боевого искусства, в котором бы отражался дух нации.

Так в 1955 году корейский генерал Чхве (Чой) Хон Хи сумел создать новый вид корейского боевого искусства на основе борьбы субак и тхэккен, а также некоторых элементов каратэ.

Таким образом, национальное корейское боевое искусство приобрело унифицированную форму, которая включала в себя знания девяти школ, и получило название «тхэквондо». «Тхэквондо», как вид боевого искусства переводится «путь руки и ноги», «путь ноги и кулака» [6, 16].

Датой возникновения современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда проводились соревнования первого Чемпионата мира по тхэквондо. В этот день в городе Сеуле прошла конференция с участием представителей 35 стран, где и было принято решение создать «Всемирную Федерацию тхэквондо» («World Taekwondo Federation» (WTF)), президентом которой стал Доктор Ким Ун Ён.

Принимающей стороной тогда, конечно, была Корея.

На конференции были определены пути развития тхэквондо как «современного вида спорта, который должен входить в программу летних Олимпийских игр» [44, 47].

После продолжительной работы по развитию тхэквондо, «Всемирная Федерация тхэквондо» («World Taekwondo Federation» (WTF)) добилась в 1988 году, чтобы тхэквондо включили как демонстрационный вид спорта в «программу 3-х Игр доброй воли».

Так как соревнования проводились в Сеуле, на правах хозяев, была проведена презентация тхэквондо.

Затем в 1991 году тхэквондо стало признано официальным видом спорта, а в 1992 году было представлено на Олимпиаде как демонстрационный вид [44, 57].

И только в 1994 году на заседании МОК было принято решение о включении тхэквондо в Олимпийскую программу. Первым официальным Олимпийским стартом был Сидней в 1996 году.

В настоящее время «Всемирная Федерация тхэквондо» («World Taekwondo Federation» (WTF)) «объединяет четыре региональных союза национальных ассоциаций тхэквондо».

Все соревнования проводятся только с членами этих ассоциаций, что позволяет проводить эффективную работу по правилам соревнований и техники выполнения приемов.

Благодаря официальному признанию МОК тхэквондо появилась хорошая конкуренция среди занимающихся, увеличилось количество спортсменов, проведения соревнований, а также качественно изменилась система спортивной подготовки тхэквондистов [45, 51].

В 1992 году был создан «Союз тхэквондо России», который имеет Устав, составленный в соответствии с законодательством РФ, календарь соревнований и классификацию. Данный Союз утвержден «Олимпийским комитетом России, Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ) и Европейским союзом тхэквондо (ЕТУ)» [9, 28].

Процесс развития тхэквондо в нашей стране проходит большими шагами. Об этом свидетельствуют успехи наших спортсменов не только на Чемпионатах России, но и на международных турнирах.

Хорошим результатом является достижение спортсменов нашей страны на Чемпионате Европы, где в командном зачете они трехкратные победители.

Тхэквондисты нашей страны «входят в пятерку ведущих команд мира по тхэквондо».

Известны имена наших тхэквондистов во всем мире. Например, Светлана Носкова, уроженка Нижнего Новгорода стала «чемпионкой Европы в весовой категории до 47кг», Наталья Иванова из города Иркутск является «2-кратной чемпионкой Европы и 3-кратным призером Чемпионатов и Кубков мира, а также серебряным призером Олимпийских игр».

Среди мужчин известен такой спортсмен из Дагестана как С. Магомедов, который «является бронзовым призером Чемпионата мира, а также серебряным и бронзовым призером Чемпионатов Европы [9, 28].

Тхэквондо в современной спортивной системе имеет достаточную зрелищность, в ходе проведения соревнований заметен «высокий эмоциональный накал спортсменов и болельщиков». В ходе занятий

тхэквондо достаточно эффективно развиваются физические качества и способности, формируются разнообразные двигательные навыки, а также воспитываются морально-волевые качества.

На занятия по тхэквондо в настоящее время приходят не только мальчики, но и девочки.

Конечно, ребята, приходя в зал, сначала хотят научиться навыкам самообороны, воспитать в себе смелость, силу. Однако в процессе спортивной подготовки они формируют в себе физические и морально-волевые способности, но и достигают высоких спортивных результатов.

Конечно, как и в любом виде спорта существует проблема мотивации спортсменов к занятиям, так как с повышением спортивных результатов, необходимо больше прилагать усилия и тренироваться большее время и с большей отдачей. В ходе тренировок и соревнований могут возникать неприятные ситуации, когда соперник оказывается сильнее, а неудача снижает мотивацию к занятиям.

По этой причине перед каждым тренером стоит задача не просто мотивации спортсменов к тренировкам и достижению высоких результатов. Необходимо уметь грамотно и эффективно уметь планировать тренировочный процесс с перспективой на ближайшее будущее [22, 24].

В современном мире, открывающем двери не только хороших путей, но и неблагоприятных, особенно остро стоят вопросы привлечения молодежи к физической культуре и спорту.

Благодаря занятиям тхэквондо, спортсмены обучаются на тренировках не только технико-техническим действиям, но и тренер воспитывает у них морально-этические нормы поведения [22, 25].

В настоящее время в России тхэквондо развивается уже в шестидесяти шести регионах, существует пятьдесят спортивных организаций, которые готовят спортсменов по этому виду спорта. По предварительным подсчетам около трехсот тысяч спортсменов занимаются тхэквондо в нашей стране.



Также тхэквондо вошло в систему военной подготовки среди служащих в вооруженных силах России и МВД.

## **1.2. Техническая подготовка в тхэквондо**

В спорте существуют различные виды подготовки спортсменов, которые взаимодополняют друг друга и при правильном планировании и организации тренировочного процесса позволяют спортсмену достигать высоких спортивных результатов.

Выделяют «физическую, техническую, тактическую, психическую и интеллектуальную подготовку спортсменов».

Процесс овладения и совершенствования эталонной и эффективной техники выполнения двигательных действий происходит в процессе технической подготовки.

Техника в спорте «характеризуется эффективными способами выполнения технических приемов или соревновательных упражнений, которые способствуют достижению высокого спортивного результата».

Техническая подготовка тесно связана с физической и тактической видами подготовки.

Тактическая подготовка «характеризуется формами и способами эффективного и целесообразного выполнения технических приемов в процессе соревновательной деятельности» [19].

Процесс технической подготовки характеризуется несколькими этапами:

- этап обучения – «формируется первичное представление о техническом приеме, объясняется техника выполнения, демонстрируется идеальный показ, затем выполняются подводящие упражнения и собственно технический прием»;

- этап закрепления – «происходит отработка приема, у спортсменов уже считается сформированное умение, при невозможности и непонимания исправления ошибки, спортсмену рекомендуется повторить подводящие упражнения»;

- этап совершенствования – «характеризуется формированием двигательного навыка в процессе выполнения технического приема, спортсмен легко выполняет его и старается отработать разные варианты условий его применения» [20].

Весь процесс спортивной подготовки направлен на формирование разнообразных двигательных навыков, которые характеризуются «освоением эталонной техники двигательного действия и автоматизированным прочным процессом управления движений» [30].

В вопросах совершенствования техники тхэквондиста рассматриваются не просто технические приемы, выполняемые отдельно, а использование их разнообразия в различных изменяющихся, а иногда и непредсказуемых условиях.

Таким образом, можно говорить о таком тренировочном процессе, в котором спортсмен сможет научиться не просто владеть техникой приемов, а быстро перестраивать «способы ведения поединка с соперником, менять свое поведение».

Важным в этом процессе является своевременность изменения действий и эффективность выбранного способа ведения поединка [34].

Ситуативные технические действия - это «действия, направленные на выгодное использование определенных ситуаций, складывающихся в ходе поединка» [13].

В ходе ведения «спортивного поединка встречаются благоприятные и неблагоприятные ситуации».

К благоприятным ситуациям «относятся те ситуации, в которых в затруднительное положение ставится соперник - потеря равновесия

соперником; получение травмы, затрудняющей ведение боя; замешательство от сильного удара или внезапной атаки; получение предупреждения».

К неблагоприятным ситуациям «относятся те ситуации, в которых в затруднительное положение ставится сам спортсмен» [5].

В тхэквондо «основные технические действия характеризуются атакой и защитой». Все технические приемы имеют свои названия и терминологию, которые звучат на корейском языке соответственно.

После этапа базовой технической подготовки, в ходе которого усваивается координация технических действий, должен следовать этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций:

1. «Меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара)»;
2. «Направления перемещения «мишени» и их скорость»;
3. «Степень контактной защищенности (блоки)»;
4. «Скорость и вариативность ударов противника и др.».

При «встрече двух единоборцев происходит сравнение в их технических умения обоих, физических возможностях реализовывать эти умения с максимальной точностью, быстротой и длительностью», а также «умения тактически эффективно нейтрализовать соперника».

Многообразие ситуаций в единоборствах требует от спортсмена способности быстро оценивать и прогнозировать ситуацию и провести эффективный технический прием.

Поэтому, для того, чтобы научить спортсмена быстро оценивать сложившиеся условия и принимать эффективные действия, необходимо в тренировочном процессе моделировать различные всевозможные ситуации, чтобы спортсмен имел возможность их отработать [25].

Решение этой задачи возможно при использовании игровых заданий.

Элементы единоборств входят в содержание игровых занятий в виде минипоединков, упражнений, коллективных действий [14].

Бесконтактные противоборства типа эстафет с беговой программой при многократном выполнении оказывают преимущественное воздействие на физическую кондицию занимающихся.

Контактные «взаимодействия противоборствующих в поединках довольно значительно влияют на психическую сферу спортсменов - элементарные взаимные теснения из круга дают первые уроки психологии поединка и отношения к противнику, вызывают сильные переживания, волнения».

В таких случаях необходимо следить за гуманностью действий спортсменов [9].

При обучении техническим действиям в тхэквондо используются общепедагогические и специфические методы [26].

*К общепедагогическим относят словесный и наглядный метод.*

Словесный метод «применяется в объяснении или обсуждении, какого-либо двигательного действия».

Наглядный метод «применяется в показе отдельных упражнений и их элементов - демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся в конкретном поединке».

*К специфическим методам относят методы: «строго регламентированного упражнения», «игровой и соревновательный».*

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники. Среди методов, выделяют методы разучивания двигательного действия в целом и по частям.

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простого двигательного действия, а также сложных двигательных действий, разделение которых на части невозможно.

При разучивании более или менее сложных двигательных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. [29].

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод. Применение данного метода связано с высокими требованиями к техническим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными [3].

При подборе средств и методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсмена, их квалификации и подготовленности [22].

### **1.3. Специализированные игровые задания, направленные на совершенствование технической подготовки тхэквондистов**

Структура обучения и совершенствования технических действий в единоборствах должна включать не только схему изучения приема как

одиночного действия, но и логически объединяющие их специализированные игровые задания, входящие в состав реальной схватки.

Указанная особенность единоборств, конечно же, не подвергает сомнению всеобщность законов формирования двигательного навыка отдельного движения тхэквондиста.

Однако особенности обучения, отличающие все виды единоборств от гимнастики, тяжелой атлетики и.т.п., очевидны.

В этой связи напрашивается вопрос: насколько отдельное движение тхэквондистов должно приобретать форму навыка, чтобы в единстве с другими действиями гармонично содействовать успеху? Как построить схему обучения, чтобы большая доля времени использовалась на достижение автоматизма в двигательной фазе, а не только в одном движении?

Ответ не может быть однозначным. Однако необходимы средства и методы, которые помогут разрешению противоречий.

Одно из них - специализированные игровые задания, построенные на фрагментах, моделирующих отдельные ситуации реального поединка. Подчеркиваем, что в данном случае речь идет не об использовании игрового метода вообще, а, о разработке специализированных игровых заданий, которые бы оказывали непосредственное положительное влияние на освоение азов ведения единоборства, его технического арсенала.

Эффективное использование на занятиях заданий, для овладения тактикой единоборств.

Игры с активной борьбой двух сторон помогают воспитывать волевые качества, спортивный азарт, целеустремленность, волю, настойчивость.

Поэтому коллективное начало специальных игровых заданий оказывает влияние на формирование положительных черт характера и нравственных качеств [18].

Если рассматривать использование данных заданий применительно к тхэквондо, то играющего необходимо заставить: быстро перемещаться, поворачиваться в разные стороны так, чтобы противник не успевал

реагировать на смену стойки и дальнейшее передвижение. Прибавив к этому эмоциональные переживания, болевые ощущения, проявление воли к достижению цели и т.п. [12].

Становится ясно, что не всякая игра одинаково полезна и эффективна в методике подготовки тхэквондистов.

Поэтому одна из задач тренера - разработать, отобрать лишь те специализированные игровые задания, которые в большей мере будут содействовать как освоению азов ведения единоборства, так и приобретению необходимых физических качеств [16].

Предпосылкой к этому может служить всесторонний анализ соревновательного поединка, средств ведения боя; умение тренера смоделировать, воплотить её основные элементы в заданиях игрового характера.

Игра может помочь лишь только тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не, столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условий и ситуаций, в которых оно выполняется (сначала разучиваются прием или удар и только затем эти элементы следует включать в игру) [17].

Здесь специализированные игровые задания выступают уже как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся условиях, при внешних противодействиях [18].

Навык становится не только устойчивым, но и гибким, вариативным. Тхэквондист приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая оптимальные варианты выполнения действия.

Потому тренерам в начале обучения следует подбирать специализированные игровые задания на правильное и более точное их выполнение, а только впоследствии предлагать задания для совершенствования изучаемого приема [28].

Тактическое мышление следует воспитывать не только при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, но и в практических упражнениях игрового характера [23].

Подбирая специализированные игровые задания, можно обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным техническим приемам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности, и применять спортивную технику.

Также при подборе игровых заданий следует уделять внимание способностям спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы можно было предложить задания с оптимальными условиями [32].

Потому в этих ситуациях применение специализированных игровых заданий приходит преподавателям на помощь [11].

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх - заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания.
- активные действия, тиснения.

При подборе и проведении игровых заданий необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини - поединке.

Проблемы обучения и совершенствования технической подготовки в единоборствах многогранны как в подходах исследования различных ее сторон, так и в методических решениях в спортивной практике [8].

В современных условиях повсеместного развития тхэквондистов и периодических изменений правил соревнований в этом виде спорта особое значение приобретает рационализация средств и методов совершенствования технического мастерства спортсменов.

При этом научная и практическая ценность разрабатываемых методик определяется в первую очередь тем, насколько точно они отражают сложные и закономерные процессы, происходящие во время единоборства [9].



Разучить новое техническое действие - это значит сформировать новые условно-рефлекторные связи в центральной нервной системе.

На основе анализа соревновательной деятельности тхэквондистов было выявлено 20 ситуаций, по которым было подобрано 20 специализированных игровых заданий соответствующих каждой ситуации.

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс методов исследования: анализ научно методической литературы, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы* заключался в изучении специализированной литературы по тхэквондо и организации тренировочных занятий с мальчиками 9-10 лет для определения направления исследования и темы выпускной квалификационной работы. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью совершенствования технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет.

*Экспертная оценка* проводилась группой тренеров для оценивания техники выполнения упражнений занимающимися в экспериментальной группе.

Технические упражнения были выбраны из программы тхэквондо для НП-1 группы.

1. Долио-чаги - удар ногой с боку. Упражнение выполняется с исходной позиции Ап соги. Спортсмену необходимо развернуть пятку опорной ноги к наружи в сторону удара. Затем поднять бедро бьющей ноги повыше до 90 градусов. Поворачивая таз, выполнить быстрое хлестообразное разгибательное движение ногой и нанести удар сбоку подъемом стопы. При этом спина должна быть прямая.

2. Нере-чаги – выполняется из исходной стойки Ап соги. Спортсмен выполняет мах прямой ногой вверх, стопа при этом согнута на себя. Далее быстрым опусканием ноги вниз выполняется удар по голове, при этом носок должен быть оттянут. Мах ногой необходимо выполнять до уровня головы.

При этом корпус необходимо держать ровно. При опускании ноги вниз, необходимо отводить корпус несколько назад.

3. Миру-чаги – удар ногой в грудь. Упражнение выполняется с исходной позиции Ап соги. Спортсмен поднимает вперед бедро бьющей ноги повыше и разгибанием ноги наносит удар в грудь. Стопа при этом направлена на себя, нога должна полностью выпрямиться при ударе.

4. Твит-чаги – удар ногой назад с поворотом. Упражнение выполняется с исходной позиции Ап соги. Спортсмен ставит стопу так, чтобы пятка смотрела в сторону удара. Далее выполняется поворот корпуса до 180 градусов, смотреть при этом необходимо в сторону удара. Далее выполняется подъем бедра вперед и разгибательным движением назад наносится удар ногой в грудь.

5. Двойной доли-чаги – 2 удара ногой с боку поочередно правой и левой. Упражнение выполняется с исходной позиции Ап соги.

Оценка за технические умения ставилась «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата.

Оценка «хорошо» ставилась, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения.

Оценка «удовлетворительно» ставилась, если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата.

Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков давала 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносились в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы, делался вывод о зачёте или незачёте умений спортсмена.

*Педагогический эксперимент* был использован в основном этапе исследования для подтверждения правомерности выдвинутой гипотезы и

состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал предварительное выявление уровня владения техническими упражнениями, что позволило выделить экспериментальную группу. Основным этапом, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики совершенствования технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет. Для разработки специальных игровых заданий с целью повышения эффективности технических действий в работе использовалась методика оценки соревновательной деятельности, разработанная Т.В. Бондарчуком и Н.Г. Павловым. В их методике выделяются 20 наиболее часто встречающихся ситуаций ведения боя, которые мы учитывали в ходе нашего исследования. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования уровня владения техническими упражнениями и анализ полученных данных.

Полученные качественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности полученных результатов мы считали при помощи t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$ .

### 2.3 Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МБУ «Спортивная школа» Ракитянского района. В эксперименте принимали участие мальчики 9-10 лет, занимающиеся тхэквондо.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

*Подготовительный этап*, который проходил с июня по октябрь 2018г. и включал в себя анализ литературы по проблеме технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет, разрабатывался экспериментальный комплекс

игровых заданий, который далее применялся в экспериментальной группе, определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование технических упражнений, что позволило выделить однородную экспериментальную группу. На основе методики оценки соревновательной деятельности, разработанной Т.В. Бондарчуком и Н.Г. Павловым были созданы игровые задания, вошедшие в экспериментальную методику.

*Основной этап* проходил с ноября 2018г. - февраль 2019г. где была апробирована разработанная методика технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки в экспериментальной группе. В эксперименте приняли участие мальчики 9-10 лет занимающиеся на отделении тхэквондо. Всего в эксперименте участвовали 15 человек, которые составили экспериментальную группу. Все участники прошли медицинский осмотр, позволяющий им заниматься тхэквондо.

На протяжении 36 занятий (4 месяцев) игровые задания внедрялись в тренировочный процесс экспериментальной группы в конце основной части тренировочного занятия продолжительностью от 20 до 30 минут.

Занятия проводились согласно тренировочной программе для мальчиков, занимающихся в группе НП-1, то есть 3 тренировочных занятия в неделю по 90 минут. По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные данные.

*Заключительный этап* проходил с марта по май 2019г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

## Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1. Ход опытно-экспериментальной работы

В эксперименте приняли участие мальчики 9-10 лет занимающиеся на отделении тхэквондо. Всего в эксперименте участвовали 15 человек.

В ходе педагогического эксперимента было проведено 36 тренировочных занятий, продолжительностью 90 минут. В структуре были выделены три части, в которых решались различные задачи.

Подготовительная часть тренировочного занятия предусматривала проведение организационных мероприятий, повышение внимания и дисциплинированности спортсменов за счет использования строевых упражнений на месте и в движении. Выполнялись специальные упражнения с целью подготовки к работе мышечных групп, которые были задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Проходило обучение техническим упражнениям, которые соответствовали группе начальной подготовки. Затем выполнялись игровые задания, направленные на совершенствование выполнения технических упражнений.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствовала постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенно снижалась нагрузка за счет выполнения восстановительного бега, ходьбы, упражнений на гибкость, комплексов дыхательных упражнений. Рекомендовалось самостоятельно выполнять дома упражнения на гибкость.

На основе данных методики Т.В. Бондарчука и Н.Г. Павлова были «выделены 20 основных ситуаций поединка (приложение 2).

Исходя из данных ситуаций, которые возникают в ходе поединка, были разработаны комплексы игровых заданий с целью совершенствования технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет в экспериментальной группе.

Игровые задания подбирались в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

*Игровые задания, применяемые в экспериментальной группе:*

*Ситуация № 1. «До первого удара».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача первым заработать балл. Тренер делил спортсменов по парам и по сигналу они начинали спарринг «одиночным ударом ноги с переходом на разворотную технику». Варианты атаки менялись, например, «спарринг длился до тех пор, пока кто-то из спортсменов не выполнит удар, оцениваемый не ниже двух баллов»; «спарринг проводился до момента, пока кто-то из спортсменов не выполнит обозначенный тренером удар».

*Ситуация № 2. «Удачный маневр».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача установки препятствия сопернику в тот момент, когда выполняется уход с линии». Спарринг продолжается в течение 30 секунд-1 минуты. По заданию и сигналу тренера один спортсмен выполняет оговоренные способы маневрирования, а второй спортсмен использует возможные варианты атаки (например, «удар рукой с последующим ударом ногой»).

*Ситуация № 3. «Коридор».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача встретить атакующего соперника с проведением контр удара». Для отработки данной ситуации необходимо определить линию старта и финиша, расстояние между которыми 3 м. в этом расстоянии выделяются 3 сектора по 1,5 м. Спортсменов делят на две команды, одна из которых становится у линии старта, а другая у линии финиша. Три спортсмена занимают секторы внутри, которые отмечены по 1,5 м. Тренер подает сигнал, а спортсмены, стоящие у линии старта в колонне начинают движение по отмеченному коридору между тремя отсеками таким образом, чтобы выполнить контр удар встречающемуся сопернику. Если спортсмен вкладывается в выделенные 30 секунд, то ему присваивается балл. Так друг за другом команды проходят секторы.

*Ситуация № 4. «Перевал».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника по очкам в третьем раунде». Спортсмены работают в парах, задача спортсмена, у которого заданное преимущество, провести поединок в течение 30 секунд таким образом, чтобы счет в баллах остался прежним. Второго спортсмена в паре задача соответственно противоположная – уменьшить преимущество соперника. Спортсмен, который имеет преимущество, должен проводить приемы защиты, а в атаку идти ему запрещено.

*Ситуация № 5. «Обманка».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача не реагировать на смену стойки соперником». Спортсмены работают в парах. Основное задание дается им тренером, чтобы они распознавали соперника через дистанцию, продумывали способы атаки исходя из положения соперника, а главное научились атаковать соперника в момент его перемещений.

*Ситуация № 6. «Прямоугольник».* «На ковре отмечаются отсеки 3x2 м., спортсмены делятся на две команды, которые должны выполнять одни атакующие или защитные приемы соответственно». «Во время начала спаринга спортсмены становятся в выделенные отсеки по парам из разных команд и начинают по сигналу выполнять заданные приемы». Время поединка составляет 1 минуту.

*Ситуация № 7.* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в два балла». Спортсмены работают в парах, задача спортсмена, у которого заданное преимущество, провести поединок в течение 30 секунд таким образом, чтобы счет в баллах остался прежним. Второго спортсмена в паре задача сократить преимущество выполнив прием или создать условия, чтобы соперник допустил ошибку.

*Ситуация № 8. «Цифры».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть проигрывание сопернику в два балла». Спортсмены делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку. Тренер вызывает к поединку спортсменов при помощи математических



примеров, например 3+3, спортсмены считают ответ – 6, и шестые номера выходят на поединок. Спортсмен, который быстрее посчитал и отреагировал, прибежав первым к месту поединка – получает балл дополнительный. Затем проводится поединок, в котором также ведется счет. По окончании игры, считается, у кого сколько баллов и выбираются победители.

*Ситуация № 9. «Юла».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача атаковать соперника техническими приемами, которые выполняются с разворотами». Двое спортсменов являются ловцами, а остальные спортсмены разбегаются по ковру. Если пара поймала кого-то из спортсменов, то им необходимо провести заданные приемы, а пойманному спортсмену необходимо выполнить контр атакующие приемы. После трех минут пара ловцов меняется. Побеждает та пара, которая смогла больше всего провести приемов.

*Ситуация № 10. «Дистанция».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в ближней зоне». Выделяется сектор 6х4 м, спортсмены делятся на две команды – защитников и нападающих. Спортсмены выходят по двое из команд и проводят поединок, используя заранее заданные приемы. «Контр атака должна проводиться в ближней зоне, а нападение – в средней или дальней дистанции».

*Ситуация № 11. «Вызов».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в скорости». Спортсмены делятся на две команды и становятся в пары. По сигналу тренера начинают спаринг, используя только оговоренные тренером приемы. Одному из спортсменов пары необходимо было «постоянно защищаться, уходить с линии атаки, пытаясь маневрировать и держать безопасную дистанцию». Поединок продолжается 30 секунд – 1 минута.

*Ситуация № 12. «Эверест».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в росте». Спортсмены встают в пары таким образом, чтобы один из них имел преимущество в росте. Задача спортсмена, который имеет преимущество в росте, удержать

преимущество и помешать проводить сопернику атакующие действия. Разрешалось «комбинировать удары в ближней дистанции с входом в клинч». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

*Ситуация № 13. «Силач».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в силовой подготовке». Спортсмены встают в пары таким образом, чтобы один из них имел преимущество в силовой подготовке. Задача спортсмена, который сильнее, удержать преимущество и помешать проводить сопернику атакующие действия. Разрешалось «комбинировать удары рукой и ногами с последующим выходом в безопасную зону». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

*Ситуация № 14. «Разведчик».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в 2-4 балла». Спортсмены встают в пары таким образом, что один из них заранее имеет преимущество в баллах. Задача спортсмена, который имеет преимущество в баллах, помешать проводить сопернику атакующие действия. Разрешалось «серийная разноуровневая атака с завершающим ударом в голову». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

*Ситуация № 15. «Четверки».* Спортсмены по двое становятся в углах, где отмечена зона радиусом 3 м. Один спортсмен становится в угол, а другой напротив него по линии радиуса. Задача спортсмена, который стоит в углу, попытаться при помощи технических приемов выйти из угла и преодолеть 3 м радиус. Второго спортсмена задача помешать первому выйти. Время проведения 30 секунд, после пары перемещаются в другой угол и т.д.

*Ситуация № 16. «Ловкач».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача преодолеть преимущество соперника в темпе ведения поединка». Спортсмены встают в пары таким образом, что один из них по оговоренным правилам имеет преимущество в темпе ведения поединка. Задача спортсмена, который быстрее, удержать преимущество и помешать проводить сопернику атакующие действия. Разрешалось «постоянно уходить с линии атаки, пытаться маневрировать, не подпускать его близко к себе и как

только он сбавит темп, ввести свой темп боя». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

*Ситуация № 17. «Стойкий».* Двое спортсменов являются ловцами, а остальные спортсмены разбегаются по ковру. Если пара поймала кого-то из спортсменов, то им необходимо провести заданные приемы, а пойманному спортсмену необходимо выполнить контр атакующие приемы. После чего, пойманный спортсмен становится тоже ловцом. За каждого пойманного спортсмена, ловцам начисляются баллы. Задание тренера – «убегающие спортсмены имеют преимущество в техническом арсенале, и работает в мертвой или дальней дистанции». Нанесение контрудара в средней дистанции. После ловли всех спортсменов, ловцов можно поменять.

*Ситуация № 18. «СВОЯ».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача – одному спортсмену преимущественно контр атаковать соперника и вести поединок в удобной для себя дистанции и использовать любые технические приемы. Другому спортсмену ставилась задача помешать первому работать в удобных условиях, необходимо было стараться вести поединок в неудобной для соперника дистанции». Разрешалось второму спортсмену «после смены темпа и дистанции неудобной для первого спортсмена выполнить комбинацию ударов руками и ногами с последующим выходом в безопасную зону». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

*Ситуация № 19. «Свой стиль».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача – одному спортсмену преимущественно атаковать и контр атаковать соперника и вести поединок в удобной для себя дистанции и использовать любые технические приемы. Другому спортсмену ставилась задача помешать первому работать в удобных условиях, необходимо было стараться вести поединок в неудобной для соперника дистанции». Разрешалось второму спортсмену «после смены темпа и дистанции неудобной для первого спортсмена выполнить комбинацию атаки с двоекки, сделать откат назад как бы дать понять, что отступаешь и встретить на сближении ударом в голову». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

*Ситуация № 20. «Голова моя цела».* «Во время начала спаринга спортсменам ставилась задача – одному спортсмену во время атаки постоянно выполнять удары в голову соперника и вести поединок в удобной для себя дистанции и использовать любые технические приемы. Другому спортсмену ставилась задача уходить от ударов в голову, помешать первому работать в удобных условиях, необходимо было стараться вести поединок в неудобной для соперника дистанции». Разрешалось второму спортсмену «после того, как если удар направлен в голову, провалить соперника откатом назад и нанести двоекку или другие не менее удачные удары». Поединок продолжался в течение 1 минуты.

В конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, результаты которого представлены в следующем параграфе.

### 3.2 Анализ полученных результатов

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался при помощи t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$ .

Вначале педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование технической подготовленности у мальчиков 9-10 лет, занимающихся тхэквондо на этапе начальной подготовки. При помощи экспертной оценки мы проанализировали уровень владения техническими упражнениями из программы тхэквондо НП-1. Полученные данные представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Результаты выявления технической подготовленности тхэквондистов 9-10 лет экспериментальной группы до и после эксперимента

Тест	Показатели среднего балла за технику выполнения		
	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность $p$

1. Долио-чаги	хорошо	отлично	$p < 0,05$
2. Нере-чаги	удовлетворительно	хорошо	$p < 0,05$
3. Миру-чаги	удовлетворительно	отлично	$p < 0,05$
4. Твит-чаги	удовлетворительно	хорошо	$p < 0,05$
5. Двойной доли-чаги	удовлетворительно	отлично	$p < 0,05$

Из полученных результатов мы видим, что в упражнении Долио-чаги испытуемые получили средний бал «хорошо».

В упражнении Нере-чаги полученный средний бал в экспериментальной группе составил оценку «удовлетворительно».

Техника выполнения упражнения Миру-чаги в экспериментальной группе составила средний бал «удовлетворительно».

В упражнении Твит-чаги техника выполнения составила средний бал «удовлетворительно».

Техника выполнения упражнения Двойной доли-чаги по среднему баллу соответствовала оценке «удовлетворительно».

Как мы видим, юные тхэквондисты ни одного упражнения не смогли выполнить быстро, без остановок, в обе стороны и верно с точки зрения конечного результата.

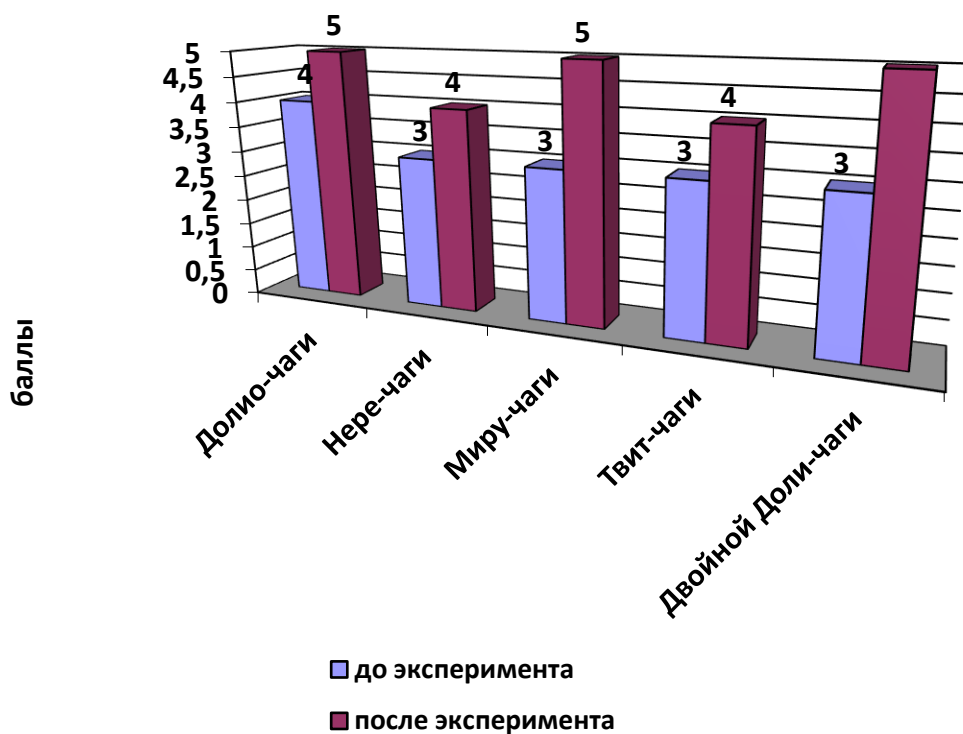
Такое упражнение как Долио-чаги они смогли выполнить верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения.

Остальные упражнения спортсмены смогли выполнить в соответствии с предложенным заданием, однако имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата.

Упражнений, которые были не выполнены или выполнены некорректно с точки зрения конечного результата, не было.

После проведения тренировочных занятий у юных тхэквондистов в экспериментальной группе с использованием игровых заданий мы провели контрольное тестирование.

Полученные результаты позволили проанализировать прирост в показателях технической подготовленности (рис 1).



**Рис. 1.** Изменение показателей технической подготовленности тхэквондистов 9-10 лет

Благодаря тому, что техника выполнения упражнений тхэквондо совершенствовалась в игровых заданиях, мы получили значительный прирост уровня технической подготовленности у юных тхэквондистов.

В результате проведенного данного педагогического эксперимента мы получили существенный прирост в технической подготовленности юных тхэквондистов, все результаты контрольных упражнений в ходе проведения экспертной оценки стали достоверными ( $p < 0,05$ ).

Так в упражнении Долио-чаги после проведения педагогического эксперимента испытуемые получили средний бал «отлично».

В упражнении Нере-чаги полученный средний бал в экспериментальной группе после эксперимента составил оценку «хорошо».

Техника выполнения упражнения Миру-чаги в экспериментальной группе после эксперимента составила средний бал «отлично».

В упражнении Твит-чаги техника выполнения после эксперимента составила средний бал «хорошо».

Техника выполнения упражнения Двойной доли-чаги по среднему баллу соответствовала оценке «отлично».

После проведения эксперимента такие упражнения как Долио-чаги, Миру-чаги и Двойной долио-чаги спортсмены смогли выполнить быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата.

Такие упражнения как Нере-чаги и Твит-чаги спортсмены выполняли верно, с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения.

Это мы можем объяснить тем, что в упражнении Нере-чаги спортсменам не хватало гибкости, чтобы выполнить удар с максимальными возможностями. В упражнении Твит-чаги спортсменом не хватало способности к равновесию.

Учитывая эти недостатки. В дальнейшем тренировочном процессе считаем необходимым обратить внимание на развитие этих способностей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки с применением игровых заданий является эффективной.

## ВЫВОДЫ

1. История развития тхэквондо имеет очень продолжительный период и по некоторым источникам соответствует двум тысячелетиям. По историческим данным, еще в конце I века до н. э. начинали формироваться различные методики ведения боя, которые и стали основой современному тхэквондо. Датой возникновения современного тхэквондо считается 26 мая 1973 года. В 1994 году на заседании МОК было принято решение о включении тхэквондо в Олимпийскую программу. В 1992 году был создан «Союз тхэквондо России». Тхэквондисты нашей страны «входят в пятерку ведущих команд мира по тхэквондо». Перед каждым тренером стоит задача не просто мотивации спортсменов к тренировкам и достижению высоких результатов. Необходимо уметь грамотно и эффективно уметь планировать тренировочный процесс с перспективой на ближайшее будущее. В настоящее время в России тхэквондо развивается уже в шестидесяти шести регионах, существует пятьдесят спортивных организаций, где занимаются около трехсот тысяч спортсменов. Также тхэквондо вошло в систему военной подготовки среди служащих в вооруженных силах России и МВД.

Процесс овладения и совершенствования эталонной и эффективной техники выполнения двигательных действий происходит в процессе технической подготовки.

Техника в спорте «характеризуется эффективными способами выполнения технических приемов или соревновательных упражнений, которые способствуют достижению высокого спортивного результата».

2. Была разработана экспериментальная методика технической подготовки тхэквондистов 9-10 лет с применением игровых заданий. В ходе подготовительного этапа педагогического эксперимента было выдвинуто предположение о том, что использование в тренировочном процессе у тхэквондистов 9-10 лет специализированных игровых заданий в соответствии с изучаемыми техническими действиями, повысит эффективность их



использования в поединке. Были подобраны 20 ситуаций, возникающих в ходе поединка, которые совершенствовались отработыванием технических приемов в игровых ситуациях.

3. Была экспериментально проверена эффективность разработанной методики технической подготовки юных тхэквондистов 9-10 лет. В педагогическом эксперименте для определения уровня технической подготовленности была использована экспертная оценка, в ходе которой оценивались такие приемы как «Долио-чаги», «Нере-чаги», «Миру-чаги», «Твит-чаги», «Двойной доли-чаги».

После проведения эксперимента такие упражнения как Долио-чаги, Миру-чаги и Двойной доли-чаги спортсмены смогли выполнить быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Такие упражнения как Нере-чаги и Твит-чаги спортсмены выполняли верно, с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения.

Это мы можем объяснить тем, что в упражнении Нере-чаги спортсменам не хватало гибкости, чтобы выполнить удар с максимальными возможностями. В упражнении Твит-чаги спортсменом не хватало способности к равновесию. Учитывая эти недостатки. В дальнейшем тренировочном процессе считаем необходимым обратить внимание на развитие этих способностей.

В результате проведенного данного педагогического эксперимента мы получили существенный прирост в технической подготовленности юных тхэквондистов, все результаты контрольных упражнений в ходе проведения экспертной оценки стали достоверными ( $p < 0,05$ ).

4. Были разработаны практические рекомендации применения экспериментальной методики технической подготовки юных тхэквондистов, которые могут быть использованы тренерами по тхэквондо.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В ситуации, «когда спарринг только начинается необходимой является цель постараться первым получить балл. Для эффективного начала поединка рекомендуется использовать одиночный удар ногой с переходом на разворотную технику («пандаль чаги, торнадо»)).».

2. В ситуации, когда «проводится атака, необходимо помешать сопернику уйти с линии атаки. Для эффективного решения этой задачи рекомендуется выполнить удар рукой, а затем сразу удар ногой («пандаль чаги»)).».

3. В ситуации, когда «стоит задача встретить атаку соперника контрударом, рекомендуется использовать «удар рукой в корпус с нанесением нескольких ударов ногой» («разножка»)).».

4. В ситуации, когда «спортсмен имеет преимущество по очкам в третьем раунде с ограничением по времени, лучше осуществлять работу вторым номером».

5. В ситуации, когда стоит задача «заставить реагировать соперника, необходимо использовать обманные действия с последующей атакой».

6. В ситуации, когда «соперник находится в ближней зоне, эффективными действиями будут войти в клинч или провести маневрирование в сторону с последующей разножкой».

7. В ситуации, когда стоит задача «выиграть в последнем раунде, так как спортсмен имеет преимущество в два балла, эффективным будет спровоцировать соперника на ошибку в технике перемещения».

8. В ситуации, когда стоит задача «не проиграть в последнем раунде, так как спортсмен проигрывает два балла, эффективными действиями будут вывести соперника на ситуацию с ударом в голову или провести разножку с последующим ударом с разворота в голову».

9. В ситуации, когда стоит задача «эффективного выхода из атаки соперника с разворотной техники, эффективным будет нанести контр удар

после завершения вращательного движения противника одиночным ударом из под ноги («пандаль чаги»)).

10. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в ближней зоне, эффективной будет работа в средней или дальней дистанции».

11. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в скорости, эффективным будет уход с линии атаки».

12. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в росте, эффективным будет комбинировать удары в ближней дистанции с входом в клинч».

13. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в силовых способностях, эффективным будет комбинировать удары рукой и ногами с последующим выходом в безопасную зону».

14. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в очках (2-4 балла) в ограниченное время, эффективной будет серийная разноуровневая атака с завершающим ударом в голову».

15. В ситуации, когда стоит задача «одержать преимущество над соперником в углу площадки, эффективным будет маневр в сторону».

16. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в темпе ведения боя, эффективным будет не подпускать его близко к себе и как только он сбавит темп, ввести свой темп боя».

17. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в техническом арсенале в мертвой или дальней зонах, эффективным будет ведения поединка в средней дистанции».

18. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника в контратаке, эффективным будет заставить его вести бой не свойственной ему манере и на непривычной ему дистанции».

19. В ситуации, когда стоит задача «вести поединок с соперником универсалом, эффективным будет ведение поединка не свойственным ему темпом».

20. В ситуации, когда стоит задача «противодействовать преимуществу противника, который постоянно целится в голову, эффективным будет провалить соперника откатом назад и нанести двойку».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека [Текст] / Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. – Краснодар: «Экоинвест», 2003. – 64
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть! [Текст] / А.В. Алексеев; – 3-е издание перераб., доп. – М.: физкультура и спорт, 2006. -192с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 2010.-325с.
4. Бондарчук Т.В. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта: Учеб. пособие [Текст] /Т.В. Бондарчук. - Челябинск: ЮУрГУ, 2004.
5. Бондарчук Т.В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе [Текст] / Т.В. Бондарчук; Дис.док. пед. наук. - Челябинск, 2000.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский - М., «Физкультура и спорт», 2011. - 312с.
7. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов [Текст] / под ред. А. В. Петровского. - М.,Просвещение, 2003.
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков Киев “Здоровье”,2011.-207с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. - М. : Педагогика, 2001.
10. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта [Текст] / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. - Москва, Образовательно-издательский центр "Академия", 2007 г.- 448 с.
11. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] / Г.Б. Горская – Краснодар, 2005.

12. Джалилов С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности [Текст] / С.А. Джалилов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2010.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Зациорский. - М.: ФиС, 2010.-300с.
14. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров - М.: Лептос, 2008.-583с.
15. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной специализации [Текст] / М.А. Карпов; Автореф. дис. канд. пед. наук.- Челябинск, 2001
16. Ким Джон Кил Начальное обучение двигательным действиям тхэквондистов [Текст] / Ким Джон Кил: Автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2000.
17. Лазорька А.В. Скоростно-силовые возможности юных борцов 14-15 лет [Текст] / А. В. Лазорька // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2010.
18. Мавлеткулова А.С. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) [Текст] / А.С. Мавлеткулова. – М., 2008.
19. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений [Текст] / Под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2008. - 400с.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280с.
21. Павлинов, П.Р. Спортивные игры и состязания народов мира. [Текст] / П.Р. Павлинов,- М: Феникс, 2001 - 128с.
22. Павлов, С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на при-

мере тхэквондо) [Текст] / С.В. Павлов; Автореф. дис. . докт. пед. наук,- Тюмень, 2004.

23. Павлов, С.В. Спортивное тхэквондо [Текст] /С.В. Павлов. - Челябинск: УГАФК, 2003.

24. Портных, Ю.И., Спортивные и подвижные игры. [Текст] / Ю.И. Портных, - М: Дрофа, 2004 - 216с.

25. Самоухина, Н.В Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы. [Текст] /. – М.: 2003. – 215 с.

26. Симаков, А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / А.М. Симаков; Раздел: «Психологические особенности юных спортсменов, определяющие отношение к учебно-тренировочному процессу». Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2010.

27. Станков, А.Г., Климин В.П., Писемский И.А. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Писемский - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 240 с.

28. Фомин, Н.А. Физиология человека. [Текст] /– М.: Владос, 2005. – 401 с.

29. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; учебное пособие для студентов высших уч. заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2010.- 480 с.

30. Худадов Н.А. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте [Текст] / Н.А. Худадов – М.: ФК . 2010. 192с.

31. Цзен, Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.:Физкультура и спорт, 2008. – 272 с.

32. Черникова О.А., Соперничество, риск, самообладание в спорте [Текст] / О.А. Черникова – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 104с

33. Чин Д. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с

учётом их психологических качеств: автореф. ... канд. пед. наук [Текст] / Д. Чин; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2004.

34. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы [Текст] /Чой Мен Чер, С.М Федулов Липецк: Ориус, 2001.

35. Чой Сунг Мо Тхэквондо для начинающих [Текст] / Чой Сунг Мо. - Феникс. 2005 г.128 с.

36. Чой Сунг Мо Азбука тхэквондо [Текст] / Чой Сунг Мо. - 2007 г. 64 с.

37. Шейка, В.И. Тхэквондо. Книга рефери [Текст] /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. -М.:МФТ, 2000.

38. Шулики, Ю.А. Тхэквондо: теория и методика. Том 1 [Текст] / Ю.А. Шулики; Спортивное единоборство/ 2007. - 231 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей техники выполнения упражнения  
Доли-чаги тхэквондистами 9-10 лет

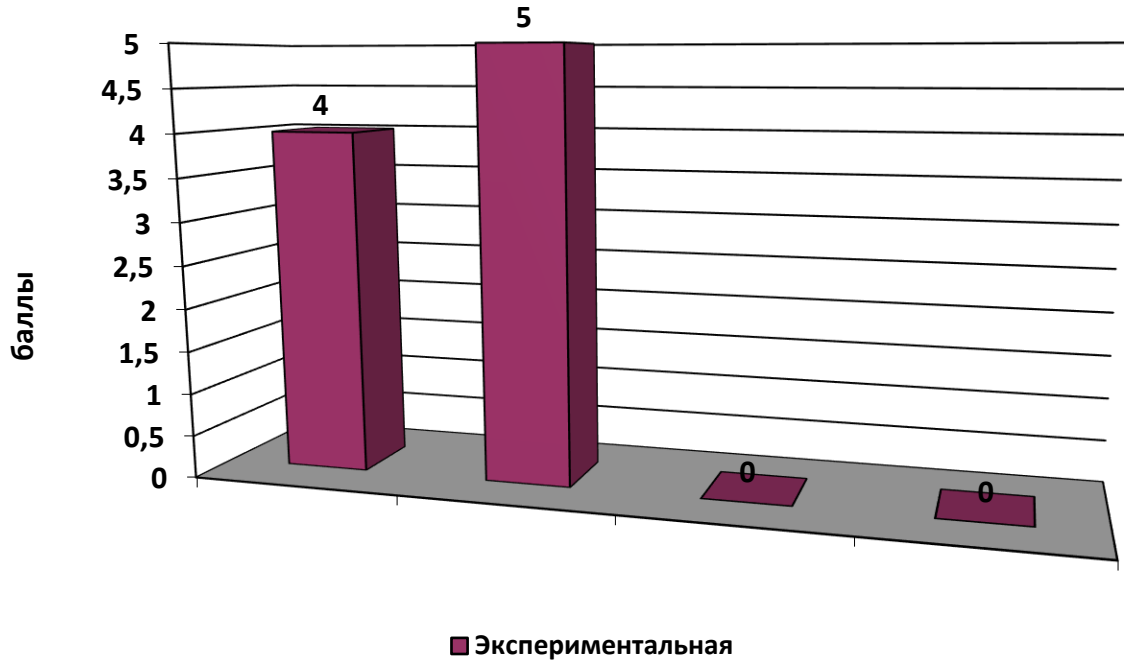


Рис. 2. Изменение показателей техники выполнения упражнения  
Нере-чаги тхэквондистами 9-10 лет

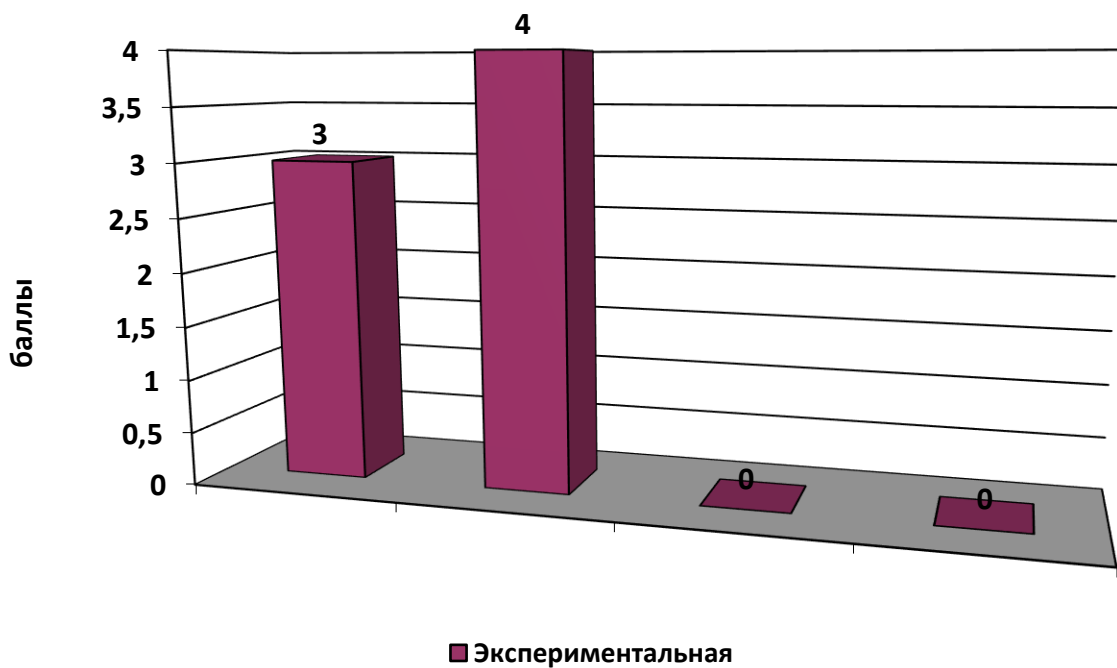


Рис. 3. Изменение показателей техники выполнения упражнения Миру-чаги тхэквондистами 9-10 лет

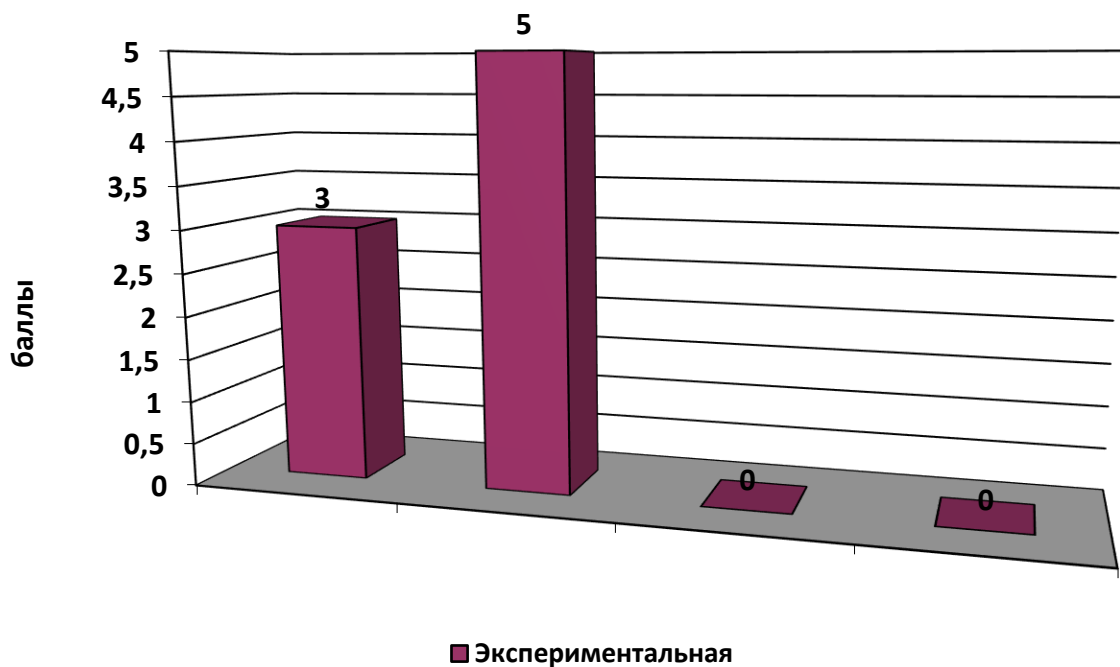


Рис. 4. Изменение показателей техники выполнения упражнения Твитчаги тхэквондистами 9-10 лет

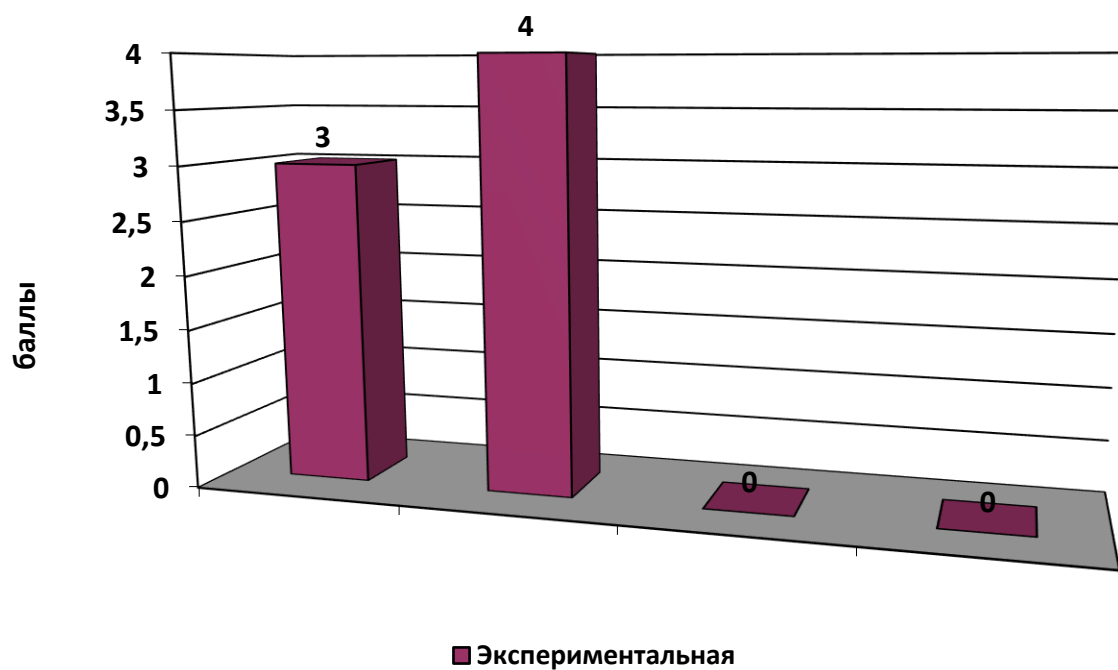
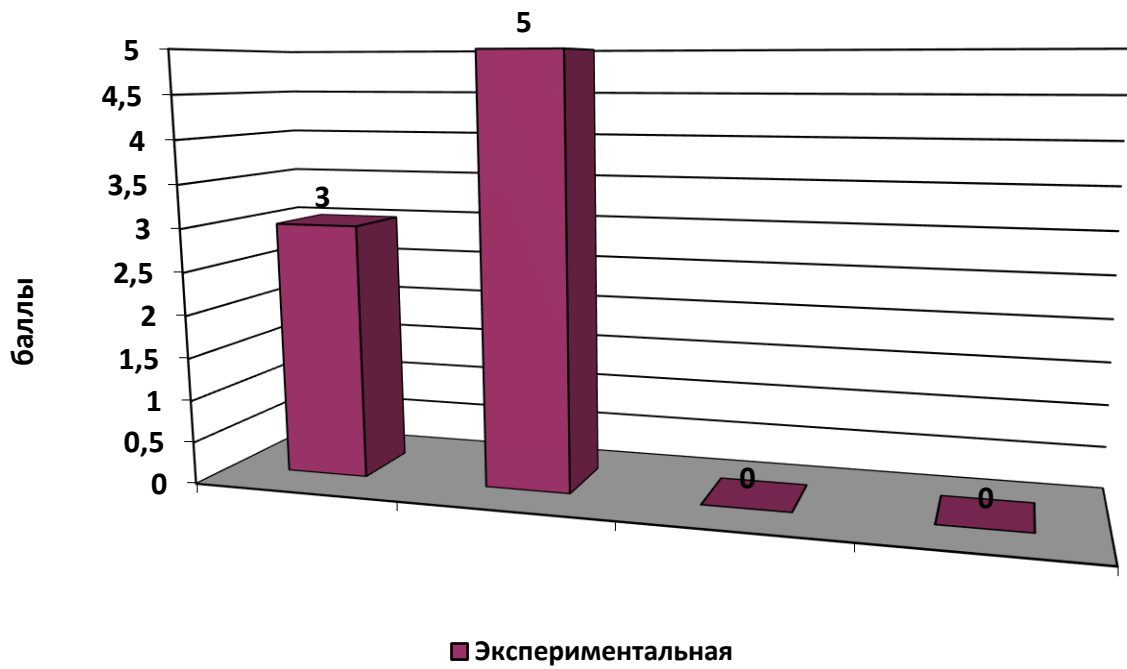


Рис. 5. Изменение показателей техники выполнения упражнения  
Двойной доли-чаги тхэквондистами 9-10 лет



*Ситуации, возникающие в поединке тхэквондистов*

«1 ситуация - начало спаринга, необходимо первым получить (заработать) оценочный балл».

«2 ситуация - атака. Необходимо создать препятствие сопернику в уходе с линии атаки».

«3 ситуация - необходимо встретить атакующего и провести контр удар».

«4 ситуация - спортсмен имеет преимущество по очкам в третьем раунде с ограничением по времени».

«5 ситуация - соперник не реагирует на смену стойки».

«6 ситуация - соперник находится в ближней (мертвой) зоне».

«7 ситуация - последний раунд спортсмен имеет преимущество в два балла».

«8 ситуация - последний раунд спортсмен проигрывает два балла».

«9 ситуация - атака соперника с разворотной техники».

«10 ситуация - противник имеет преимущество в ближней зоне».

«11 ситуация - противник имеет преимущество в скорости».

«12 ситуация - противник имеет преимущество в росте».

«13 ситуация - противник имеет силовое преимущество».

«14 ситуация - противник имеет преимущество в очках (2-4 балла) ограниченно время».

«15 ситуация - ситуация в углу площадке».

«16 ситуация - противник имеет преимущество в темпе ведения боя».

«17 ситуация - противник имеет преимущество в техническом арсенале».

«18 ситуация - соперник предпочитает контратаковать».

«19 ситуация - спортсмен универсал (отлично работает как при атаки, так и контратакует)».

«20 ситуация - соперник постоянно целится в голову».