

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.И. Колмаков

« ____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ В
ТХЭКВОНДО**

Научный руководитель _____ доцент, канд. техн. наук М.В. Потокина

Выпускник _____ Д.В. Каташин

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие технических подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо» содержит 50 страниц текстового документа, 8 таблиц, 2 рисунка, ссылки на 51 литературный источник.

ТХЭКВОНДО, ТЕХНИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Объект исследования: тренировочный процесс мальчиков тхэквондистов 10-11 лет.

Предмет исследования: средства повышения технической подготовки мальчиков тхэквондистов 10 – 11 лет.

Цель исследования: повысить уровень технической подготовки тхэквондистов 10-11 лет с помощью разработанного в ходе исследовательской работы комплекса упражнений.

Соблюдая закономерности и принципы тренировочного процесса, был разработан и теоретически обоснован комплекс упражнений на развитие технической подготовки на этапе начальной подготовки. Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе, за период педагогического эксперимента, выше, чем в контрольной. Различия показателей экспериментальной группы в конце эксперимента достоверны.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Научно – методические основы развития технических способностей ТХЭКВОНДИСТОВ	8
1.1 Анатомо–физиологические особенности мальчиков 10-11 лет	8
1.2 Психологические особенности мальчиков 10-11 лет	11
1.3 Характеристика технической подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо	18
1.4 Методика технической подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо	20
2 Методы и организация исследования	26
2.1 Методы исследования	26
2.1.1 Анализ научно-методической литературы	26
2.1.2 Контрольные испытания	27
2.1.3 Педагогический эксперимент	28
2.1.4 Методы математико статической обработки материалов научной и методической деятельности	29
2.2 Организация исследования	30
3 Разработка комплекса упражнений и опытная проверка эффективности	Ошибка! Закладка не определена.
3.1 Обоснование необходимости корректировки средств развития технических способностей у мальчиков 10–11 лет на этапе начальной подготовки в тхэквондо	Ошибка! Закладка не определена.
3.2 Разработка комплекса упражнений для развития технических способностей у мальчиков 10–11 лет на этапе начальной подготовки в тхэквондо	38
3.3 Оценка эффективности использования разработанного комплекса упражнений	41

Заключение	44
Практические рекомендации	45
Список использованной литературы.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое является одним из самых популярных в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек.

Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Актуальность. Во время выступлений тхэквондист демонстрирует уровень владения соревновательными упражнениями. При одинаково развитой физической, теоретической, психологической подготовки спортсменов акцент делают на технической подготовке. Техническая подготовка нацелена на результативность действий, зрелищность, красоту исполнения. От уровня владения техникой спортсменом будет зависеть умение правильно выбрать ответные действия, учитывая свои внутренние возможности и действия соперника. С овладения базовыми техническими действиями обучение начинается на этапах начальной подготовки, её совершенствование заканчивается с окончанием спортивной карьеры.

В тхэквондо существуют большое количество средств для развития и коррекции техники спортсменов. При освоение того или иного движения, тхэквондист должен быть физически подготовлен, так как недостаточное развитие физических качеств, таких как сила и силовая выносливость, могут послужить искажению технического действия при его выполнении.

В ходе исследовательской работы нами был разработан комплекс упражнений состоящий из двух частей: первая часть направлена на развитие

взрывной силы и силовой выносливости, вторая часть направлена на корректирование техники ударов ногами.

Объект исследования: тренировочный процесс мальчиков тхэквондистов 10-11 лет.

Предмет исследования: средства повышения технической подготовки мальчиков тхэквондистов 10 – 11 лет.

Цель исследования: повысить уровень технической подготовки тхэквондистов 10-11 лет с помощью разработанного в ходе исследовательской работы комплекса упражнений.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме
2. Разработать методику совершенствования технической подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо
3. Выявить эффективность применения разработанного комплекса упражнений

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанный комплекс упражнений позволит повысить техническую подготовку мальчиков 10-11 лет в тхэквондо.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно – методической литературы;
2. Контрольные испытания;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математико-статистической обработки материалов научной и методической деятельности.

Практическая значимость результатов работы характеризуется возможностью использования комплекса упражнений для развития технических способностей мальчиков 10-11 лет на этапе начальной подготовки в тхэквондо.

1 Научно – методические основы развития технических способностей тхэквондистов

1.1 Анатомо–физиологические особенности мальчиков 10-11 лет

Мальчиков 10–11 лет можно отнести к детям младшего школьного возраста. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению, что положительно сказывается на развитии технических способностей.

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

- Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.
- Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.
- Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка, но развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме).
- Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в

дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

- Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.
- В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).
- Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день.
- Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.
- Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.
- В возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

- Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. Вес мозга достигает мозга взрослого человека, увеличивается до 1400г. К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.
- Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25- 30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

Изучив анатомо–физиологические особенности мальчиков 10–11 лет, можно сделать вывод, что данный возраст является благоприятным для развития технических способностей. Повышение работоспособности, развитие функций

полушарий головного мозга, усиление функций коры больших полушарий создают комфортные условия для изучения новых, сложных технических действий.

1.2 Психологические особенности мальчиков 10-11 лет

Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от опеки взрослых является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

Все то, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

«Вызов взрослым – не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению» (Ч. Шелтон).

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент – отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях, и ее совокупным результатом являются сложности при «врастании» в новые области. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам необходимы те качества, отсутствием которых они и характеризуются.

По характеру происходящих в этом возрасте перемен, подростковый возраст в целом является кризисным.

Для этого существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки.

К внешним относятся:

1. Изменение характера учебной деятельности:

а) многопредметность;

б) содержание учебного материала представляет собой теоретические основы наук;

в) предлагаемые к усвоению абстракции вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям.

2. Отсутствие единства требований (с 1-го по 4-й класс был один учитель начальных классов, а сейчас – несколько преподавателей-предметников): сколько преподавателей, столько различных оценок окружающей действительности, а также поведения ребенка, его деятельности, взглядов, отношений, качеств личности. Отсюда – необходимость формирования собственной позиции, эмансипации от непосредственного влияния взрослых.

3. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к появлению у подростка переживания себя как участника общественно-трудовой деятельности.

4. Появление новых требований со стороны взрослых – реальной помощи по хозяйству, возложение ответственности.

5. Изменение положения ребенка в семье – с ним начинают советоваться. Расширение социальных связей подростка – предоставляется возможность для участия в многогранной общественной жизни коллектива.

Наличие **внутренних биологических** предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки.

Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство.

Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Так начинается **негативная фаза** подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, грубость, противопоставление себя преподавателю, воспитателю, бравирование недостатками, аффективные вспышки, противоречивость

чувств, упрямство, критицизм, своеволие, недостаточно мотивированные поступки, снижение работоспособности, меланхолия и т. д.

Позитивная фаза наступает постепенно и выражается в том, что подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он может испытывать чувство любви, мечтает и т. д.

Можно выделить четыре вида наиболее ярких интересов подростка, называемых **доминантами**:

“эгоцентрическая доминанта” – интерес подростка к собственной личности, своей внешности, самопознанию, повышенная критичность к себе;

“доминанта дали” – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;

“доминанта усилия” – интерес подростка к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;

“доминанта романтики” – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

В указанном контексте происходит и **смена ведущей деятельности**. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд.

Учение. Именно в процессе обучения происходит усвоение мышления в понятиях, без которого “нет понимания отношений, лежащих за явлениями” (Л. С. Выготский, 1984). Мышление в понятиях дает возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними, поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и **способы мышления**. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что,

в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность (Л. И. Божович). Таким образом, “полная социализация мышления заключается в функции образования понятий” (Л. С. Выготский). Изменяется и характер познавательных интересов – возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета. (Л. И. Божович).

В связи с началом этапа полового созревания и особенностями нервно-психического состояния в познавательной сфере младшего подростка происходит ряд изменений:

- замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания);
- дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания;
- иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Подростки не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое, не завершив начатое.

Недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью младшего подростка серьезно тормозит его обучение и развитие. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности и как следствие возникает затруднение в усвоении учебного материала: не удерживают в памяти условие задачи (преобладает кратковременная память, рассеянность внимания), забывают слова (особенность памяти), допускают нелепые ошибки в письменных работах, нет сосредоточенности внимания, не способны оценить результат своих действий.

Протекание учебной жизни младшего подростка осложняется ещё и неоправданными требованиями, которые начинают предъявлять младшим подросткам педагоги, привыкшие работать в старших классах.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. Трагически переживает ситуации невключенности в группу сверстников (если все против меня – я против всех). Социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. Младший подросток переходит на внутригрупповые нормы поведения (которые установил он сам и сверстники). Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск образца для подражания. Подростки начинают играть определенные роли в училище, дома (роль лидера, роль знатока, души компании, задиры, негативиста³) и пробуют, как на ту или иную роль будут реагировать взрослые.

Интересно, что место подростка в системе взаимоотношений зависит преимущественно от его нравственных качеств, а его положение в группе определяет разную степень его “эмоционального благополучия”. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества. Характерно, что когда подросток оказывается перед выбором общения с товарищами и возможности участия в общественно-значимых делах, подтверждающих его социальную

значимость, он чаще всего выбирает общественные дела. Это может быть кружковая деятельность, дополнительные занятия и др.

«Перед созревающим подростком впервые раскрывается мир психического. В проникновении во внутреннюю действительность, в мир собственных переживаний решающую роль играет возникающая в переходном возрасте функция образования понятий. Только с образованием понятий наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, интенсивное познание внутренней действительности, переживаний. Понятие, являясь важнейшим средством познания и понимания, приводит к основным изменениям в содержании мышления подростка» (Л.С. Выготский). В мышлении подростка открывается способность абстрагировать понятие от действительности, формулировать и перебирать альтернативные гипотезы, делать предметом анализа собственную мысль.

Таким образом, в связи с физиологическими и биологическими перестройками в организме наступает переход от младшего возраста к подростковому. Исходя из выше сказанного, можно выделить позитивные и негативные фазы данного периода.

Мальчики в этом возрасте быстро утомляются, допускают нелепые ошибки. Также, наблюдается снижение познавательной активности, любая деятельность характеризуется крайней неорганизованностью и импульсивностью, что плохо сказывается на организации тренировочного процесса.

С другой стороны, у подростков начинается период осознанности себя как личности. Мальчики в этом возрасте устанавливают внутренние границы, пробуют различные роли при общении со сверстниками. Поэтому, при правильном педагогическом подходе, можно заложить в сознании ребёнка образы, которые послужат ему ориентиром в достижении спортивных результатов.

Важно отметить, что в этот период подростки особенно чувствительны, им присущи такие проявления негативизма, как стремление противостоять всему, что их окружает, противостоянием любым чувствам, суждениям и предложениям взрослых.

1.3 Характеристика технической подготовки мальчиков 10–11 лет в тхэквондо

Анализ научно-методической литературы показал, что в состав технической подготовки тхэквондистов входит два основных блока: базовая техника и спарринговая техника.

. Начинать обучение рекомендуется с базовой техники. Она в основном состоит из технических приёмов, которые не входят в соревновательные упражнения массогигиены, но они создают тот фундамент, на котором и будет в дальнейшем базироваться упражнения для овладения техникой спарринговых поединков.

Спарринговую технику составляют технические действия, которые направлены на овладение соревновательными упражнениями массогигиены. Базовая техника состоит из двух уровней.

Первый уровень составляют базовые технические элементы, которые выполняются в статическом положении (низкие стойки) и при перемещениях (скользящие, ступающие). При выполнении базовых элементов применяются боевые позы (закрытая, открытая). Выполнение технических действий зависит также и от выбора дистанции. Дистанция классифицируется на ближнюю, дальнюю, среднюю.

Не менее важными для спортсменов являются умения маневрировать туловищем. К маневрам туловища относятся: уклоны в стороны, отклонения.

В технику нападения входят удары руками и ногами. Они бывают прямыми или боковыми, удары локтями, ребром ладони, обратные удары ногами или удар ногами в стороны.

Техника защиты состоит из блоков руками и ногами. Руками спортсмены учатся ставить основные и усиленные блоки. Ногами блоки ставятся голенью или стопой.

Второй уровень базовой техники состоит из промежуточной техники (между базовой и соревновательной). Она выполняется с места (высокая стойка) и при перемещениях (скользящие, ступающие, прыжковые).

Техника нападения включает удары руками и ногами. Техника защиты – это блоки руками и ногами.

В серию технических действий входят удары руками, ногами, защитные действия, перемещения.

Соревновательная (спарринговая) техника классифицируется на четыре уровня.

Первый уровень включает технические элементы в стойке (спарринговая стойка) и свободных перемещениях (степовые, челночные, маневрирование).

В серии и связки технических элементов входят: серии ударов руками, ногами и блоки; комбинации блоков и ударов руками (ногами).

Второй уровень – это технико-тактические взаимодействия с партнером. Изучается техника нападения, защиты, контратак, техника ударов и элементов борьбы.

Третий уровень – это сопряженное воздействие на техническую и специальную физическую подготовку, с применением тренажеров, моделирование соревновательных условий.

Четвертый уровень составляет индивидуальная техника спортсмена, которая состоит из выработки «коронного» удара и собственного стиля ведения поединка.

Основным техническим действием в тхэквондо являются удары. Умение наносить удары руками и ногами является обязательным для спортсменов. Во время поединка спортсменам разрешается наносить удары по туловищу в обозначенную часть (мишень), в голову.

1.4 Методика технической подготовки мальчиков 10–11 лет в тхэквондо

Основной задачей при обучении спортсменов на этапе начальной подготовки, а затем и на учебно–тренировочном этапе является овладении техникой тхэквондо, базовой и соревновательной. От того насколько эффективно спортсмен владеет изученными техническими действиями зависит его дальнейший рост спортивных достижений на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В спорте имеются разнообразные виды подготовки спортсменов, которые дополняют друг друга, если правильно организовывать и планировать тренировочный процесс это позволит спортсмену добиться значительных спортивных результатов.

Спортивная подготовка - это рациональное применение знаний, методов, средств и условий позволяющее воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивающие ему нужную степень готовности к спортивным достижениям. Выделяют следующую спортивную подготовку спортсменов: физическую, техническую, психическую, тактическую и интеллектуальную.

Техническая подготовка спортсменов – это обучение эффективной технике действий, служащих средствами тренировки или выполняемых в соревнованиях. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой предпочтенного вида спорта, приобретает необходимые двигательные навыки и умения, доводя их до совершенства.

Техника в спорте предполагает усвоение эффективных способов технических приемов, соревновательных упражнений, благодаря которым можно достичь спортивного результата. Техническая подготовка теснейшим образом связана с физической и тактической видами подготовки.

Физическая подготовка делится на общую и специальную физическую подготовку. В каждом виде спорта свои определенные требования к физической подготовленности спортсмена – телосложению, уровню развития отдельных физических качеств, возможностей. Тактическая подготовка направлена на овладение спортсменом теоретической спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, формирование тактического мышления и других способностей, обуславливающих тактическое мастерство.

Процесс технической подготовки спортсменов характеризуется определенными этапами:

- этап обучения – на этом этапе формируется первое представление о техническом приеме, спортсмену объясняют технику выполнения, демонстрируется идеальный показ, потом выполняются подводящие упражнения и собственно технический прием;

- этап закрепления – здесь отрабатываются технические приемы, у спортсмена имеется сформированное умение, если присутствуют ошибки, которые спортсмен не может исправить или не понимает ошибок, рекомендуется повторить подводящие упражнения»;

- этап совершенствования – спортсмен формирует двигательный навык в процессе выполнения технического приема, с легкостью его выполняет и старается отработать различные варианты его применения.

На формирование разнообразных двигательных навыков направлен весь процесс спортивной подготовки. Разнообразные двигательные навыки характеризуются освоением эталонной техники двигательного действия и автоматизированным процессом управления движений.

У тхэквондиста в процессе совершенствования техники рассматриваются не просто выполняемые отдельно технические приемы, а разнообразное их использование в изменяющихся условиях.

Следовательно, тренировочный процесс, направлен не просто на обучение спортсмена владеть техникой приемов, а также уметь быстро перестраивать способы ведения поединка с соперником, на умение менять свое поведение.

Важно уметь в процессе своевременно менять действия и выбрать наиболее эффективный способ ведения поединка.

Ситуативные технические действия - действия, направленные на выгодное использование спортсменом ситуаций, которые складываются в ходе поединка».

В спортивном поединке могут встречаться как благоприятные, так и неблагоприятные ситуации для спортсмена.

К благоприятным ситуациям относятся такие ситуации, в которых соперник ставится в затруднительное положение – соперник теряет равновесие; испытывает замешательство от сильного удара или внезапной атаки; получает травму, которая затрудняет ведение боя; получает предупреждение.

К неблагоприятным ситуациям относятся такие ситуации, в которых сам спортсмен поставлен в затруднительное положение.

В тхэквондо основными техническими действиями являются атака и защита. Технические приемы имеют собственные названия и терминологию, звучащие на корейском языке.

После завершения этапа базовой технической подготовки, на котором усваивается координация технических действий, наступает этап обучения рациональному использованию приобретенной техники, исходя из особенности меняющихся динамических ситуаций:

Меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара);

Направления перемещения «мишени» и их скорость;

Степень контактной защищенности (блоки);

Скорость и вариативность ударов противника и др.

На встрече двух тхэквондистов происходит их сравнение между собой в технических умениях, в физических возможностях выполнить эти умения с наибольшей точностью и быстротой, в умении нейтрализовать соперника.

Большое разнообразие ситуаций в единоборствах требует умения у спортсмена мгновенно оценить и предсказать ситуацию и незамедлительно провести действенный технический прием.

Для наилучшей подготовки спортсмена его требуется научить быстро оценивать сложившиеся условия и принимать эффективные действия. Для этого в тренировочном процессе необходимо моделировать разнообразные ситуации, для возможности их отработки спортсменом.

Использование игровых заданий позволяет решить данную задачу. В содержание игровых занятий входят элементы единоборств, в виде упражнений, коллективных действий, поединков.

Бесконтактные противоборства наподобие эстафет с беговой программой, оказывают благоприятное воздействие при многократном выполнении на физическую подготовку занимающихся.

Контактные «взаимодействия» противоборствующих в поединках сильно влияют на психическую сферу спортсменов. Так, простые взаимные теснения из круга дают спортсмену первые уроки психологии поединка и отношения к противнику, приводят к переживаниям и волнениям.

В данных случаях важно следить за гуманностью действий спортсменов.

При обучении техническим действиям спортсменов в тхэквондо используются общепедагогические и специфические методы.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный метод.

Словесный метод применяется в объяснении двигательного действия.

Наглядный метод применяется для показа отдельных упражнений и их элементов при показе учебных фильмов, записям техники двигательных действий спортсменов, занимающихся в определенном поединке.

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

К методам строго регламентированного упражнения причисляют методы, направленные на освоение спортивной техники. К ним относятся методы разучивания двигательного действия в целом и по частям.

Разучивание движения в целом применимо, если необходимо освоить простое двигательное действие, а также сложных двигательных действий, если разделение на части невозможно.

При изучении сложных двигательных действий, если возможно их разделить на самостоятельные части, овладение спортивной техникой происходит по частям.

В процессе спортивной тренировки используют игровой метод не только в целях начального обучения движениям, а для комплексного улучшения двигательной деятельности в усложненных условиях. Воплощение игрового метода проходит через разнообразные спортивные и подвижные игры.

Соревновательный метод вызывает у спортсменов большие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, что приводит к стимуляции адаптационных процессов и обеспечивает совершенствование различных сторон подготовленности. Данный метод имеет высокие требования к физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена.

При применении соревновательного метода необходимо широко варьировать условия проведения соревнований, это необходимо делать, чтоб по максимуму приблизить их к требованиям, которые в большей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проходить как в усложненных, так и в облегченных условиях в отличии от официальных.

Подборка средств и методов требует строгого соответствия поставленных задач, соответствия возрастным и половым особенностям, квалификации спортсменов и их подготовленности.

2 Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Методы исследования – это способы изучения явлений, получения научной информации о них с целью установления закономерных связей, отношений и построения научных теорий. Основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить задачи.

Существует огромное количество методов, которые делятся на две группы: общие и частные. Общие методы применяются к ряду наук, а частные к одной науке. Общие методы подразделяются на две подгруппы: теоретические и практические (эмпирические).

Теоретические методы исследования связаны с осмыслением и систематизацией собранного материала, а практические методы связаны со сбором конкретных данных об объекте исследования для дальнейшей характеристики.

2.1.1. Анализ методической литературы

Метод анализа научно - методической литературы был применён с целью получения информации по данной теме.

Изучение литературных источников необходимо начинать ещё в процессе выбора темы дипломной работы. Важно выявить степень научной разработанности данной проблемы и подобрать необходимые литературные источники, а также установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования. Кроме того, проработанная

по теме литература служит для написания главы дипломной работы «Анализ литературных источников по теме исследования», которая предшествует изложению собственно теоретического материала.

Вместе с тем квалифицированный анализ литературных источников требует от студента знания определённых правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования.

Поиск литературы может продолжаться и в процессе ознакомления с источниками на основе изучения списков использованной литературы, как правило, приводимой в конце книги. При подборе интересующей литературы необходимо учитывать год издания, авторитетность и известность в науке автора книги, издательство, общую направленность работы (определяемой на данном этапе по заглавию). Этап подбора соответствующей литературы должен сопровождаться библиографическим описанием источника на специальных каталожных карточках или в тетради.

2.1.2. Контрольные испытания

Контрольные испытания - использование контрольных нормативов, тестов, проб, упражнений.

Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля подготовленностью занимающихся. В связи с этим широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Применение контрольных испытаний позволяет преподавателям, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей,

позволяет в конечном итоге судить об эффективности учебно-тренировочного процесса.

В исследовательских целях могут использоваться только точные и надёжные нормативы и тесты. При их выборе необходимо соблюдать определённые правила, пренебрежение которых может привести к неверным результатам.

В методике проведения контрольных испытаний следует учитывать следующие правила:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковы для всех испытуемых (испытания должны проводиться в одинаковом для всех месте и времени)

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех испытуемых (должен учитываться уровень подготовки испытуемых, их возраст и пол)

- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться независимостью (индифферентностью- это значит, что используемые тесты не должны быть использованы как упражнения в предложенном комплексе)

- контрольные упражнения должны измеряться в объективных величинах (количество повторений, время расстояния и др.)

- контрольные упражнения должны отличаться простотой выполнения, измерения и оценки.

Результаты тестирования должны быть наглядны для испытуемых.

2.1.3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент -это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения

тех или иных методов, средств, форм, видов, приёмов и нового содержания обучения и тренировки.

Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Проведение педагогического эксперимента представляет собой большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знание занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

В нашей работе мы применяли сравнительный - прямой эксперимент. Сравнительный эксперимент характеризуется на сравнении двух сходных параллельных групп - экспериментальных и контрольных. Прямой эксперимент подразумевает под собой проведение серии занятий в экспериментальных и контрольных группах, которые проводятся параллельно, тем самым определяется результативность изучаемых факторов.

2.1.4. Математико – статистические методы

Педагогические исследования в области физического воспитания и спорта связаны, прежде всего, с изучением тренировочного процесса и направлены на выявление эффективности той и иной методики обучения, тренировки и оздоровительной работы.

Для оценки результатов педагогического воздействия широко используются методы качественного и количественного анализа. В последние годы происходит интенсивный процесс внедрения количественных

методов, основанных на использовании математического аппарата, практически во все отрасли науки. Не составляют исключения и педагогика. Но следует отметить, что педагогические исследования имеют ряд особенностей, учет которых не позволяет применять эти методы по аналогии с тем, как это делается в естественных или технических науках. Незнание этих особенностей приводит к некорректному, формальному использованию математического аппарата, не позволяет сформулировать правильные выводы. Что бы ни допустить этого, необходимо иметь определенные знания и понимать существо этих методов.

В статистической обработке определялись следующие показатели: среднее арифметическое, темпы прироста в % по следующим формулам:

Среднее арифметическое (M)

$$M = \frac{(X_1 + X_2 + X_n)}{n}$$

где X - результат участника эксперимента;

n – общее число вариантов.

Абсолютная величина = X2 - X1

где X1 – средний результат группы до эксперимента;

X2 – средний результат группы после эксперимента.

Прирост показателей в процентах:

$$\% = \frac{\text{абсолютная величина}}{X_1} \times 100$$

где X1 – средний результат до эксперимента.

2.2. Организация исследования

Данное исследование проводилось в 4 этапа.

На первом этапе (2021 г.) путем теоретического анализа и обобщения доступной литературы конкретизировались поставленная проблема и методические подходы к ее решению, выявлялись основные структурные компоненты оценки технической подготовленности юных тхэквондистов в целях выдачи индивидуальных рекомендаций по использованию упражнений в тренировочном процессе, уточнялась проблемная ситуация, формулировалась рабочая гипотеза и основные задачи исследования.

На втором этапе (2021 г.) нами был разработан комплекс специальных упражнений, направленный на развитие технической подготовки, который был внедрен на 6 месяцев в тренировочный процесс в экспериментальную группу. первая часть направлена на развитие взрывной силы и силовой выносливости, вторая часть направлена на развитие технической подготовки.

Упражнения первой части комплекса упражнений:

1. Прыжки через партнера
2. Прыжки колени к груди
3. Приседание с утяжелителями
4. Прыжки в длину с места

Упражнения второй части комплекса упражнений:

1. Удары ногами возле шведской стенки на четыре счета с использованием резинового жгута
2. Удары ногами возле шведской стенки на два счёта с фиксацией ноги в фазе удара
3. Удары ногами возле шведской стенки на время не опуская колени
4. Удары ногами возле шведской стенки на четыре счета с утяжелителями (0,5 кг)

На третьем этапе (2021-2022 гг.) был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, по развитию технической подготовки. Исследование по

теме дипломной работы проводилось в период с 2021 года по 2022 год на базе средней общеобразовательной школы №1 им. В.И. Сурикова. Всего в исследованиях приняло участие 20 тхэквондистов в возрасте 10-11 лет.

Одна, из групп, занималась по стандартной программе подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами, а вторая проводила занятия с учетом некоторых изменений по экспериментальному комплексу упражнений. В начале педагогического эксперимента было проведено входное тестирование уровня технической подготовки спортсменов. Спортсменам было предложено выполнить два удара ногами: йоп–чаги и долио чаги. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

Методологическую и научно-теоретическую основу дипломной работы составили теория и методика спортивной тренировки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений, основы управления тренировочным процессом тхэквондистов 10-11 лет.

На четвертом этапе (2022 г.) – был проведен математический подсчет данных, и их обработка и обоснование. А также, формулировались выводы, разрабатывались практические рекомендации, проводилось техническое оформление дипломной работы.

3 Разработка комплекса упражнений и опытная проверка эффективности

3.1 Обоснование необходимости корректировки средств развития технических способностей у мальчиков 10–11 лет на этапе начальной подготовки в тхэквондо

Нами было разработано тестирование, с помощью которого мы оценили уровень технической подготовки участников. Спортсменам было предложено выполнить два удара ногами: йоп–чаги (рисунок 1) и долио чаги (рисунок 2).



Рисунок – 1 удар ногой (йоп чаги)



Рисунок – 2 удар ногой (долио чаги)

Йоп чаги, несомненно, один из наиболее эффективных ударов ногой против соперника, расположенного сбоку по отношению к атакующему. Удар наносится палькаль. Основные цели - висок, подмышечная впадина, плавающие ребра и шейная артерия. Дополнительные цели - впадина верхней губы, подбородок и солнечное сплетение.

По высоте различают высокий, средний или низкий удары.

Основные правила выполнения:

1. Атакующий сегмент должен двигаться к цели по прямой линии с ввинчивающимся движением.
2. Независимо от используемой стойки в начале выполнения удара палькаль бьющей ноги должно оказаться рядом с внутренней стороной коленного сустава опорной ноги.
3. В момент удара пальцы бьющей ноги должны располагаться чуть ниже пятки, а стопа опорной ноги слегка развернута наружу.

4. Для того, чтобы ударить выше, следует отклонить корпус в противоположную направлению удара сторону, сохраняя равновесие опорной ногой.
5. Не следует бить в диагональное направление, т. к. это связано с потерей силы удара.
6. Если отсутствует специальное указание, то при выполнении этого удара рекомендуется одновременно выполнять высокий чируги кулаком одноименной руки в том же направлении.
7. Для поворота таза в процессе выполнения удара следует поворачивать опорную ногу на носке ступни.

Удар долио чаги (рисунок 1) является идеальным для атаки соперника, располагающегося впереди - сбоку от атакующего. Удар наносится с помощью апкумчи, палдунг и муруп. В обуви может наноситься с помощью палькут. Удар наиболее эффективен, если он наносится в диагональном направлении к сопернику. Поэтому до начала удара атакующий должен выполнить необходимое перемещение в сторону, чтобы обеспечить оптимальное положение для удара, если соперник находится прямо впереди. Обычно удар наносится задней ногой, реже - передней. По высоте выполнения различают высокие, средние и низкие удары.

Основные положения для удара:

1. Необходимо обеспечить резкий поворот тазом для того, чтобы атакующий сегмент дошел до цели по дугообразной траектории.
2. В момент удара апкумчи должен располагаться в вертикальном к цели положении.
3. В момент удара пятка бьющей ноги должна располагаться чуть выше пальцев, и для этого необходимо направить удар сверху вниз по большой дугообразной траектории.

4. В момент удара опорная нога повернута наружу от линии удара примерно на 180^o.
5. В момент удара бьющая нога не должна слишком сильно сгибаться
6. Удар не следует применять, если соперник находится прямо перед атакующим.
7. В процессе удара руки следует держать перед грудью.

Исходи из выше перечисленных положений, нами были выставлены следующие критерии системы оценки технической подготовки тхэквондистов (таблица 1).

Таблица 1 - Критерии оценки испытуемых

Критерии		Оценка
Попадание в лапу ударной поверхностью	Центр лапы	2 балла
	Площадь лапы	1 балл
	Мимо лапы	0 баллов
Поднятие колена	Перед ударом и после удара	2 балла
	Перед ударом / после удара	1 балл
	Удар прямой ногой	0 баллов
Разворот опорной ноги	На 180 градусов	2 балла
	От 180 до 90 градусов	1 балл
	Менее 90 градусов	0 баллов

Участниками нашего эксперимента было выполнено четыре удара ногами:

- Йоп чаги – по одному удару левой и правой ногой
- Долио чаги – по одному удару левой и правой ногой

Лучший результат записывался в таблицу.

После проведения первичного тестирования контрольной (таблица 2) и экспериментальной (таблица 3) групп мы получили следующие результаты.

Таблица 2 - Первичное тестирование контрольной группы

Участники исследования	Удар ногой (долио чаги)	Удар ногой (юп чаги)
Испытуемый 1	3	3
Испытуемый 2	4	3
Испытуемый 3	2	2
Испытуемый 4	3	3
Испытуемый 5	3	3
Испытуемый 6	4	3
Испытуемый 7	3	2
Испытуемый 8	3	2
Испытуемый 9	2	3
Испытуемый 10	2	2
Средние значения	2,9	2,6

Таблица 3 - Первичное тестирование экспериментальной группы

Участники исследования	Удар ногой (долио чаги)	Удар ногой (юп чаги)
Испытуемый 11	5	3
Испытуемый 12	5	4
Испытуемый 13	4	4
Испытуемый 14	3	4
Испытуемый 15	3	3
Испытуемый 16	3	3
Испытуемый 17	3	3
Испытуемый 18	3	3
Испытуемый 19	2	4
Испытуемый 20	2	2
Средние значения	3,3	3,3

Из таблиц 2 и 3 видно, что есть небольшие различия между контрольной и экспериментальной группами в уровне технической подготовки на начальном этапе, но это не повлияло на результаты нашего эксперимента, так как нам важен прирост абсолютной величины в процентах.

3.2 Разработка комплекса упражнений для развития технических способностей мальчиков 10-11 лет на этапе начальной подготовки в тхэквондо

Техническая подготовка в тхэквондо включает в себя разнообразные средства и приёмы, что позволяет комплексно подойти к данному аспекту тренировки.

Целенаправленное и высокоэффективное развитие технической подготовки в различных соотношениях проявления силы и силовой выносливости достигаются только тогда, когда есть конкретные требования и характеристики движений, лимитирующие звенья при выполнении избранного вида.

Для решения конкретных задач технической подготовки тхэквондистов применяются разнообразные упражнения:

- Выполнение ударов ногами на четыре счета возле шведской стенки
- Выполнение ударов ногами на четыре счета возле шведской стенки с использованием утяжелителей и резинового жгута
- Выполнения ударов ногами в воздух
- Выполнение ударов ногами в лапы с акцентом на технику

Важно отметить, что силовые качества спортсмена, имеют прямое влияние на формирование техники. Например, чтобы вынести бедро и зафиксировать колено, прижатое к груди, или зафиксировать ногу в фазе удара, должны быть в достаточной мере развиты ягодичные и бедренные мышцы. Таким образом, мы рассматриваем развитие силовых способностей, как неотъемлемую часть развития технической подготовки.

Перед тем, как ввести комплекс упражнений для экспериментальной группы, для развития технической подготовки юношей на этапе начальной

подготовки использовалось такое упражнение, как выполнение ударов возле шведской стенки на четыре счёта.

В нашем же эксперименте, мы рассматриваем развитие силовых качеств, как вспомогательное средство для совершенствования технической подготовки.

В связи с этим, нами был разработан комплекс упражнений состоящий из двух частей: первая часть направлена на развитие взрывной силы и силовой выносливости, вторая часть направлена на развитие технической подготовки.

Упражнения первой части комплекса упражнений:

5. Прыжки через партнера
6. Прыжки колени к груди
7. Приседание с утяжелителями
8. Прыжки в длину с места

Упражнения второй части комплекса упражнений:

5. Удары ногами возле шведской стенки на четыре счёта с использованием резинового жгута
6. Удары ногами возле шведской стенки на два счёта с фиксацией ноги в фазе удара
7. Удары ногами возле шведской стенки на время не опуская колени
8. Удары ногами возле шведской стенки на четыре счёта с утяжелителями (0,5 кг)

Данный комплекс применялся в тренировочный процесс экспериментальной группы два раза в неделю. Первая часть комплекса (таблица 4) вводилась в начале основной части тренировки на 3-5 минут. Отдых между подходами до полной готовности к выполнению следующего подхода.

Таблица 4 - Первая часть комплекса упражнений

Упражнение	Содержание компонентов нагрузки		
	Количество или длительность повторений упражнения	Количество подходов	Темп выполнения упражнения
Понедельник			
Прыжки через партнёра	раз		Выше среднего
Прыжки колени к груди	раз		Выше среднего
Пятница			
Прыжки в длину с места	7 раз		Средний
Приседания с утяжелителями 2 кг	12 раз		Средний

Вторая часть комплекса (таблица 5), направленная на развитие технических способностей, вводилась в начале основной части на 10-15 минут. При выполнении данных упражнений использовался повторный метод. Отдых между подходами до полного восстановления. Мы рекомендуем выполнять данные упражнения по 12 раз в подходе на каждую ногу, но при видимом искажении техники количество повторений может уменьшаться.

Таблица 5 - вторая часть комплекса упражнений

Упражнение	Содержание компонентов нагрузки		
	Количество или длительность повторений упражнения	Количество подходов	Темп выполнения упражнения
Понедельник			
Удары ногами возле шведской стенки на четыре счета с использованием резинового жгута	раз		Средний
Удары ногами возле шведской стенки на 2 счёта с фиксацией ноги в фазе удара	раз		Средний
Пятница			
Удары ногами возле шведской стенки на четыре счета с утяжелителями (0,5 кг)	раз		Средний
Удары ногами возле шведской стенки не ставя ноги	30 сек		Средний

3.3 Оценка эффективности использования разработанного комплекса упражнений

Результаты показателей технической подготовки после реализации предложенного комплекса упражнений в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблицах 6 и 7 соответственно.

Таблица 6 - Повторное тестирование контрольной группы (май)

Участники исследования	удар ногой (долио чаги)	удар ногой (юп чаги)
Контрольная Группа		
Испытуемый 1	4	4
Испытуемый 2	5	4
Испытуемый 3	4	4
Испытуемый 4	4	4
Испытуемый 5	4	4
Испытуемый 6	4	4
Испытуемый 7	4	4
Испытуемый 8	5	3
Испытуемый 9	4	5
Испытуемый 10	4	4
Средние значения	4,2	4

Таблица 7 - Повторное тестирование экспериментальной группы (май)

Участники исследования	удар ногой (долио чаги)	удар ногой (юп чаги)
Экспериментальная группа		
Испытуемый 1	6	6
Испытуемый 2	5	6
Испытуемый 3	6	6
Испытуемый 4	5	5
Испытуемый 5	5	6
Испытуемый 6	5	5
Испытуемый 7	5	6
Испытуемый 8	6	5
Испытуемый 9	5	6
Испытуемый 10	5	5
Средние значения	5,3	5,6

Для более наглядной оценки эффективности нашего комплекса, внедрённого в тренировочной процесс юношей 10-11 лет, мы объединили результаты в общую таблицу 8.

Таблица 8 - Результаты исследования

Контрольно – измерительные тесты	Группы	До эксперимен та	После эксперимен та	Прирост	
				Абсолютная величина	%
Удар ногой йоп чаги	К	2,6	4	1,4	53,8
	Э	3,3	5,6	2,3	69,7
Удар ногой долио чаги	К	2,9	4,2	1,3	44,8
	Э	3,3	5,3	2	60,6

Таким образом, показатели экспериментальной и контрольной групп тхэквондистов после тренировок по предложенному комплексу упражнений изменились. Мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашего комплекса, направленного на совершенствование технической подготовки юношей 10-11 лет в тхэквондо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

На основе анализа научной литературы установлено, что современный уровень тхэквондо предъявляет высокие требования к технической подготовки спортсмена. Важно отметить, что большое значение развитие технической подготовки должно уделяться на этапе начальной подготовки тхэквондистов, так как это позволит избежать закрепления ошибок в технике выполнения ударов ногами и прочих соревновательных двигательных действий.

2. Разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовки мальчиков 10-11 лет, состоящий из прыжковых упражнений, упражнений с собственным весом и с минимальными отягощениями.

В процессе развития технической подготовки тхэквондистов предпочтение отдают упражнениям, выполняемым возле шведской стенки с разделением технических действий на фазы. Это позволяет моментально корректировать технику ударов ногами и избежать закрепление ошибок.

Использование в тренировочном процессе тхэквондистов резинового жгута, а также утяжелителей, позволяет развить силовые качества спортсменов, что положительно сказывается на выполнении технических действий.

3. При проведении педагогического эксперимента, абсолютный прирост показателей в процентах в экспериментальной группе больше, чем в контрольной. Абсолютный прирост при выполнении удара ногой Йоп чаги больше на 15,9%, а при выполнении удара долио чаги на 15,8%, что говорит об эффективности нашего комплекса, разработанного для мальчиков 10-11 лет, применяемого в тхэквондо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанный и опробованный в ходе педагогического эксперимента комплекс упражнений для развития технической подготовки юношей тхэквондистов 10-11 в тренировочном процессе может быть использован в практической деятельности учителей по физической культуре, тренеров, работающих с юными спортсменами, учителям физической культуры на школьных секциях по тхэквондо.

2. Данный комплекс упражнений вводится в начале основной части тренировки, так как в этом возрасте юноши быстро утомляются.

Выполнять упражнение до видимого искажения техники. Если ребёнок начинает совершать ошибки в технике, нужно уменьшить количество повторений в подходе.

Использовать на тренировках различные средства для варьирования нагрузки: утяжелители, резиновые жгуты.

Количество юношей в группе не должно превышать 10-12 человек.

3. Результаты педагогического эксперимента могут способствовать теоретической подготовке тренеров, учителей физической культуры, студентов института ФКСиТ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Основы возрастной психологии: учеб.-метод. пособие / А. А. Амельков. – Мн.: БИП – С Плюс, 2006. – 47 с.
2. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Под ред. В. Е. Ключко. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с. 2. Мухина В. В. Возрастная психология. Феноменология развития. / В. В. Мухина. -- Москва Академия, 2006. – 608с
3. Безруких М.М. и др. Б39 Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.
4. Возрастная анатомия и физиология человека : учебное пособие / авт.-сост. Г. С. Котова, О. В. Бессчетнова. — Балашов : Изд-во «Фомичев», 2006. — 220 с.
5. Онтогенетические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе: методические рекомендации для специалистов / сост. М. А. Снесарь, С. В. Ланденюк. - Красноярск, 2012. — 118с.
6. Абрамова Г.С. - Возрастная психология:4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 672 с.Павлов, С. В.
7. Демченко, В.Я. Обучение приемам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквондо: автореферат дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / В.Я. Демченко. - М.,2007. – 34 с.
8. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении бокового маневрирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.Г. Эпов. - М., 2007. - 23 с.
9. Дорофеева, Г.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных тхэквондистов на основе технологии комплексной оценки уровня спортивной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г.А. Дорофеева . - Волгоград, 2013. - 35 с.

10. Мавлеткулова, А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.С. Мавлеткулова. - Санкт-Петербург, 2007. – 41 с.

11. Мавлеткулова, А.С. Методика развития специальных физических качеств юношей в тхэквондо / А.С. Мавлеткулова // Человек. Спорт. Медицина. – 2007. - №3. – С. 50-52.

12. Ким, А.А. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения / А.А. Ким, Л.К. Цилфидис // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. - №1. – С. 40-42.

13. Эпов, О.Г. Анализ тактико-технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо / О.Г. Эпов // Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 6-9.

14. Симаков, А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирование соревновательной деятельности средствами подвижных игр / А.М. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №5. – С. 98-102.

15. Демченко, В.Я. Технология обучения и совершенствования приемов маневрирования в тхэквондо / В.Я. Демченко // Вестник спортивной науки. - 2007. – С. 47-49.

16. Симаков, А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2014. -№7. – С. 155-159.

17. Бакулев, С. Е. Социально-педагогические аспекты учебно-тренировочного процесса российских тхэквондистов / С.Е. Бакулев и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №5. – С. 18-22.

18. Литвинова, О.В. Физическая подготовленность младших школьников при занятиях тхэквондо и бодибилдингом / О.В. Литвинова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №3. – С. 111-114.

19. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 2004 – 144с.
20. Годик М.А. Спортивная метрология. – М: Физкультура и спорт, 2008 – 192с.
21. Дворкин А.С. Силовые единоборства/ Дворкин А.С. – Ростов - на Дону.: Феникс, 2001 – 384с
22. Матвеев Л. И. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. И. – Киев: Олимпийская литература, 2009 – 320с.
23. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки – Киев: Высшая школа, 2004 – 352с.
24. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость» / М.: 2004 – 62с
25. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев / Пилюян Р.А., Суханов А.Д. – Малаховка, 2001 – 156с.
26. Парк Й.Х. Тхэквондо: Техника и тактика /Й.Х. Парк, Т Сибурн. – М.: Астрель, 2004 – 188с.
27. Сон С. Д. Тхэквондо: Базовый курс / Сон С. Д., Кларк Р.Д. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 – 382с.
28. Сунг М. Ч. : Азбука тхэквондо / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2007- 64с.
29. Сунг М. Ч. : Тхэквондо для начинающих / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2005- 105с.
30. Сунг М. Ч. : Путь тхэквондо от белого пояса – к черному / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2003- 320с.
31. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / Смирнов В.М., Дубров-ский В.И. – М.: Владос, 2002- 608с.
32. Станкин М.И., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта / Станкин М.И., Исаев А.А. – М., Просвещение, 2005 – 134с.

33. Сун ман ли, Гэтэйн Рике «Современное ТХЭКВОНДО»: - М 2002-354с. 33
34. Хрущев С.В. Тренеру о юном спортсмене./ Хрущев С.В., Круглый М.М. – М: физкультура и спорт, 2002 – 157с.
35. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология./ Хрипкова Л.Г. - М., Просвещение 2008 - 487с.
36. Абросимова, Л.И. Физическое воспитание детей. / Л.И Абросимова, Г.П Юрко, – М.: Светоч, 2011 - 344 с.
37. Бердышев С.Н. Боевые искусства.Философия и техника боя/ С.Н. Бердышев – М: Феникс, 2002 - 365с.
38. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки/А.П Бондарчук –Киев, Олимпийская литература, 2006.- 322 с.
39. Верхошанский Ю.В. Основы физической подготовки спортсменов. / Ю.В Верхошанский – М.: ФиС, 2008. - 334 с.
40. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств / И.А. Воронов. — Мн.: Харвест, 2005. — 332 с.
41. 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.2016. — 405 с.
42. Литманович А.В. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам/Теория и практика физической культуры / А.В. Литманович, Е.Б. Штучная. 2000. – № 12. -8 с.
43. Мартынов, А.А. Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях. [Электронный ресурс]: учебное пособие. ФГБОУ ВПО «ВГАФК». Волгоград. 2019. (дата обращения 01.04.2022)
44. НовиковА.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. – с. 5-7.
45. 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. 8 - 12

46. Шулика Ю.А.Тхэквондо. Спортивное единоборство: учебник для спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/- Том 1. - Ростов н/д: Феникс, 2007. - 655 с.

47. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д Фискалов – М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.

48. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин В.Е Фолин, - М.: Физиология и спорт, 2016 - 365 с.

49. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издат. центр “Академия”, 2001. – 484 с.

50. Чой МенЧер Тхэквондо:основы и принципы/Чой Мен Чер, С.М Федулов Липецк: Ориус, 2001.

51. Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери/В.И. Шейка, А.П. Ефремов. - М.:МФТ, 2000.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
В.И. Колмаков

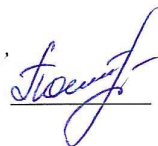
« 27 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ В
ТХЭКВОНДО**

Научный руководитель



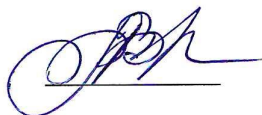
доцент, канд. техн. наук М.В. Потокина

Выпускник



Д.В. Каташин

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2022