

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Средства и методы технико-тактической подготовки в тхэквондо»

Студент

А.А. Суворов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Тольятти, 2018

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Суворова Артема Алексеевича,  
по теме: «Средства и методы технико-тактической подготовки в тхэквондо»

Данная работа посвящена проблемам технико-тактической подготовки в тхэквондо.

В тхэквондо, которое является олимпийским видом спорта существует высокая конкуренция спортсменов. Такое положение способствует поиску новых путей совершенствования системы спортивной подготовки. Соревновательное мастерство спортсменов единоборцев может быть обеспечено эффективностью современной системы спортивной подготовки. Тренировочный процесс в тхэквондо функционален, начиная с процесса постановки дыхания и до сложных технических приемов, главной целью которого является победа над противником посредством нокаута. Спортивные специалисты постоянно находятся в поиске инновационных технологий, которые позволят многогранно и сбалансировано воздействовать на спортсмена.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 10-11 лет, занимающихся тхэквондо, специальной методики обучения будет способствовать оптимизации технико-тактической подготовки.

Для решения данной проблемы автором была разработана методика оптимизации технико-тактической подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо.

Проведенный эксперимент подтвердил гипотезу работы.

В бакалаврской работе 43 страницы печатного текста. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, 14 таблиц, 9 рисунков.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Общая характеристика многолетнего процесса подготовки в тхэквондо.....	6
1.2. Характеристика технико-тактической подготовки в тхэквондо.....	14
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>20</b>
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования.....	21
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>23</b>
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	23
3.2. Методика оптимизации технико-тактической подготовки в тхэквондо.....	26
3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования	32
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>40</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>42</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивное тхэквондо является олимпийским видом спорта. Этот вид спорта отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Тхэквондо - это воинское искусство или вид восточных единоборств, специфика которого заключается в профессиональной ориентации на контактный поединок. В современных видах единоборств существует высокая конкуренция спортсменов. Такое положение способствует поиску новых путей совершенствования системы спортивной подготовки. Соревновательное мастерство спортсменов единоборцев может быть обеспечено эффективностью современной системы спортивной подготовки [14]. В тхэквондо спарринг - это системообразующее начало, а нокаут и нокдаун является целью единоборства. Тренировочный процесс в тхэквондо функционален, начиная с процесса постановки дыхания и до сложных технических приемов, главной целью которого является победа над противником посредством нокаута [5].

Основные тенденции развития спорта связаны с интенсификацией тренировочного процесса высокой напряженностью соревновательной деятельности. Каждый спортсмен стремится к реализации своих индивидуальных возможностей и способностей [1]. Анализ научно-исследовательской и методической литературы по проблеме повышения эффективности спортивной подготовки в группе видов спорта единоборства определяет тенденции дальнейшего развития. Спортивные специалисты постоянно находятся в поиске инновационных технологий, которые позволят многогранно и сбалансировано воздействовать на спортсмена.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс мальчиков 10-11 лет, занимающихся тхэквондо.

**Предмет исследования:** средства и методы оптимизации технико-тактической подготовки в тхэквондо.

**Цель исследования:** совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо.

**Гипотеза исследования** состояла в том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 10-11 лет, занимающихся тхэквондо, специальной методики обучения будет способствовать оптимизации технико-тактической подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки в тхэквондо.
2. Разработать методику оптимизации технико-тактической подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо.
3. На практике проверить эффективность предложенной методики.

**Научная новизна:**

- разработана методика, оптимизации технико-тактической подготовки мальчиков 10-11 лет в тхэквондо;

- экспериментально подтверждено положительное влияние разработанной методики на технико-тактическую подготовку тхэквондистов.

**Практическая значимость.** Результаты исследования позволяют улучшить технико-тактическую подготовку мальчиков 10-11 лет в тхэквондо. Данная методика может быть рекомендована для подготовки тхэквондистов в различных клубах, а также ДЮСШ и СДЮСШОР.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся Профессиональный спортивный клуб «Олимпиец», г. Тольятти.

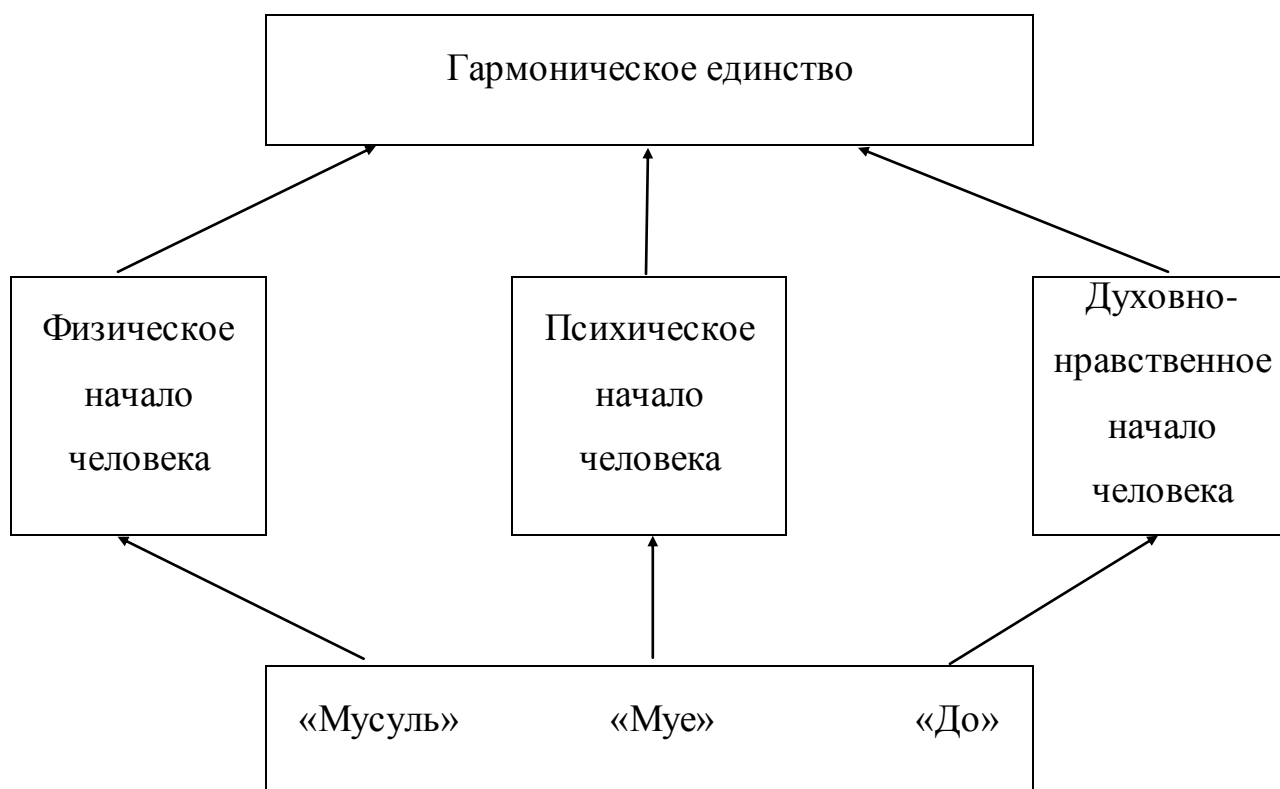
## **ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

### **1.1. Общая характеристика многолетнего процесса подготовки в тхэквондо.**

Спортивное тхэквондо это достаточно молодой вид спорта, отправной точкой считается май 1973 года, когда в Сеуле, на учредительной конференции была создана Всемирная Федерация тхэквондо. В тоже время - это древнее боевое искусство, насчитывающее двух тысячелетнюю историю. Родина тхэквондо Корея. В настоящее время этот вид развивается более чем в 170 странах мира. По всему миру количество поклонников тхэквондо насчитывает более 50 миллионов человек. Этот вид спорта характеризуется тем, что при занятиях развиваются не только физические качества, но и постигается жизненная философия, происходит психологическое развитие личности, которое ведет к гармонии человека. Сердца молодых людей, по всему миру, стремящихся к боевым искусствам привлекают аспекты комплексной и физической подготовки в тхэквондо. Высокой популярностью этот вид единоборства обязан специалистам, корейские мастера сумели соединить древние принципы и методы тренировки с направлениями современного спорта. Благодаря этому тхэквондо стало уникальной системой физического воспитания, саморазвития, и одновременно динамичным и зрелищным видом спорта [5, 6]. Проблемой распространения этого вида боевого искусства в России является отсутствие качественных учебных пособий на русском языке. В современных условиях развития спорта высоких достижений все большее внимания уделяется проблеме восстановления работоспособности [14]. Изучению условий здоровьесбережения спортсменов на различных этапах спортивной подготовки посвящено ряд научно-исследовательских работ. Здоровье является одним из главных видов личных ресурсов человека, которые необходимы для жизнедеятельности. Из этого следует, что физические нагрузки, средства, методы тренировочного процесса должны подчиняться

главной цели – воспитанию всесторонне развитого спортсмена, который способен показать высокие результаты в спорте, при этом сохранить здоровье, для дальнейшей реализации своих способностей в жизни. Важное значение для развития здоровосберегающих технологий в спортивной деятельности имеет начальный этап подготовки спортсменов [12]. Для развития детского спорта в России существуют объективные причины, к которым в первую очередь относится увеличение рождаемости, изменение парадигмы семейного воспитания, развитие системы оздоровительных технологий для различных категорий населения, популярность здорового стиля жизни и некоторые другие [13].

Тренировочный процесс тхэквондо ставит своей целью – гармоническое единство физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке (рисунок 1) [5].



**Рис.1. Принципы тхэквондо.**

В древности, перечисленные выше положения нашли свое отражение в принципах «мусуль, муе и до». «Мусуль» - переводится как термин «боевая

техника» в нем объединяются принципы тхэквондо, это означает метод реального боевого взаимодействия и самообороны. «Муе» - переводится как боевое искусство. Принцип боевого искусства соединяет в себе методы работы над собой. Это означает, что ученик учится побеждать не только соперника, но главное – свои собственные недостатки. Когда ученик совершенствует технику тхэквондо, он воспитывает свою волю и стремится к превращает тренировку в творческий процесс, саморазвитие и самопознание. «До» - переводится как духовно-нравственное воспитание. Этот принцип – означает стремление человека к пониманию своей природы. Пониманию своего места в мире и каким образом взаимодействовать в мире, котором живет. Это означает, что цель тхэквондо – это гармоническое единство физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке [5, 6, 21].

Тхэквондо сегодня это пять основных дисциплин. Все они соединяются в комплекс:

- «Кибон-доньчжак» – переводится как «основная техника». Она считается фундаментом, на котором строится все дальнейшее мастерство.

- «Пхумсэ» – это специальные комплексы формальных упражнений, которые имитируют реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками. Спортсмен, выполняющий пхумсэ выходит победителем в этом формальном противоборстве. В практической деятельности «пхумсэ» основана на реализации принципа «муе» – это означает постижение тхэквондо как боевого искусства.

- «Кйоруги» – поединок. Переводится как обучение технике и тактике ведения поединка.

- «Хосинсуль» – боевое взаимодействие и самооборона. Раздел подразумевает бучение методам применения на практике технических приемов тхэквондо.

- «Кйокпха» – представляет раздел демонстрационной техники. Это самое захватывающее направление, означающее демонстрацию



возможностей человека. Эти возможности могут развиваться под действием регулярных занятий тхэквондо [21].

Чтобы достичь основной цели обучающихся тхэквондистов на каждом этапе решаются определенные задачи:

1) этап начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств [10];

- укрепление здоровья;

- выявление перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо;

- совершенствование уровня освоения базовой техники тхэквондо;

- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки [4];

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья;

- формирование морально-волевых качеств;

- освоение теоретических знаний [5].

Для реализации поставленных задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо четко структурировать деятельность спортсменов, строить модели достижений на каждом этапе и вести контроль за достижением спортсменами смоделированных результатов спортивной деятельности [17].

Основные направления развития спорта высших достижений в двадцать первом веке связаны с интенсификацией тренировочного процесса

и высокой напряженностью соревновательной деятельности. Каждый спортсмен стремится к реализации своих индивидуальных возможностей и способностей. Условия развития спорта высших достижений предъявляют высокие требования к подготовке спортсменов [17]. Анализ научно-исследовательской и методической литературы по проблеме повышения эффективности спортивной подготовки в единоборствах определяет тенденции дальнейшего развития спорта высших достижений. По мнению специалистов Ю.Н. Романова, 2004; М.В. Баранова, 2009; В.С. Ашанина, А.Н. Литвиненко 2004 установлено, что «совершенствование тренировочного процесса за счёт увеличения объёма и интенсивности нагрузок подошло к своему естественному ограничению, обусловленному наличием предела адаптационных возможностей человеческого организма, и одним из важнейших резервов повышения соревновательных возможностей становится оптимизация технико-тактической подготовки спортсменов». Спортивные специалисты постоянно находятся в поиске инновационных технологий, которые позволяют многогранно и сбалансировано воздействовать на спортсмена [9, 18].

Освоение технических приемов в тхэквондо занимает длительное время, из-за достаточно большого количества различных ударов, которые выполняются как руками, так и ногами. Во время поединков используются различные передвижения и возможные боевые взаиморасположения, взаимодействия. Кроме всего этот вид единоборства требует большого проявления разнообразных двигательных и психических качеств [11, 15]. Методика обучения двигательным действиям в тхэквондо имеет ряд существенных особенностей, связанных с разным уровнем развития двигательной и психической подготовленности в каждой возрастной группе. Это определяет возможность освоения различных разделов тхэквондо. При обучении есть необходимость так же учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств. Имеет значение длительность пубертатного периода и его влияние на проявление подростка в

спортивной деятельности. Построение многолетней тренировки, юных тхэквондистов, специалисты делят на ступени (возрастные). Содержание и последовательность изучаемого материала может изменяться. Специалисты отмечают, что занимающиеся, пришедшие в тхэквондо позже, и имеющие большой двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. Также в тренировочном процессе эти ученики могут «пропускать» упрощенные варианты подготовительных упражнений и боевых действий [5, 21].

Спортивное тхэквондо имеет свои специфические особенности. Тхэквондо ITF соединил в себе сильную боксёрскую технику работы руками, адаптировал её для ведения боя, как руками, так и ногами. В сравнении с боксом, в тхэквондо принята более свободная стойка, которая позволяет с одинаковой скоростью и силой выполнять как прямые удары ногой, и удары с разворотом. Семьдесят процентов веса тела расположено на ноге, находящейся сзади, чтобы стоящей спереди ногой можно было быстро наносить удары. Большое значение в поединке имеет переход от ударов руками к ударам ногами в одной связке. В этом случае сохраняется базовый принцип «волны», который усиливает удар. Техника нанесения ударов руками в восточной традиции не так сильна, как в европейской. В традиционном тхэквондо бой происходит больше на дальней дистанции (на дистанции ноги). В России в тхэквондо чаще используется средняя дистанция, при которой, эффективны как удары руками, так и ногами. Поединки в тхэквондо ITF похожи на бои кикбоксеров, но с более сложной, тонкой, разнообразной и научно обоснованной техникой нанесения ударов ногами. Бой в тхэквондо проходит в открытом доянге, а не на ринге. Это приближает тхэквондо к реальным условиям, но в тоже время уменьшает плотность боя [5].

Структура спортивной подготовки представляет многоуровневую систему, компоненты которой связаны между собой и находятся в сопряженном динамическом взаимодействии.

В изучаемой литературе специалисты выявили основные компоненты соревновательной деятельности в единоборствах, к ним относятся:

- поставленная цель должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся;
- оптимальное соотношение показателей общей и специальной подготовленности;
- согласование в работе двигательных и вегетативных функций [3];
- формирование индивидуального двигательного ритма;
- психологическая подготовка, обеспечивающая уверенность в своих силах [5].

Соревновательная деятельность является важнейшим результатом и интегрирующим показателем всего процесса подготовки спортсмена. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов. Современный спорт характеризуется тенденцией роста соревновательных нагрузок, которые определяются количеством соревнований и стартов в них [17].

Многолетний процесс подготовки спортсменов делится на четыре этапа (рисунок 2) [18].



**Рис.2. Этапы подготовки спортсменов по тхэквондо.**

Первый – это этап начальной подготовки, на этом этапе в группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и относящиеся к основной группе здоровья. Зачисление осуществляется на конкурсной основе. Этап начальной подготовки характеризуется проведением физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение техническими компонентами избранного вида спорта. Также на этом этапе дети выбирают спортивную специализацию и выполняют контрольные нормативы для отбора и зачисление на учебно-тренировочный этап.

Второй – этап учебно-тренировочный. На этом этапе из практически здоровых детей, занимающихся не менее одного года, которые выполнили нормативы по общей и специальной физической подготовке формируются группы. Контрольно-переводные нормативы включают 5 тестов по общей физической и специальной физической подготовке.

Третий этап – совершенствования спортивного мастерства. В группы подготовке на этом этапе зачисляются спортсмены, выполнившие разряд кандидата в мастера спорта. Условием перевода является наличие положительной динамики роста спортивных результатов.

Четвертый этап – этап высшего спортивного мастерства. Этот этап характеризуется достижением мастерства, овладение программами МС, МСМК, приобретение опыта выступлений на соревнованиях различного уровня, достижение максимально высоких результатов. Выступать на этом уровне возможно долгое время и наличие звания не ниже «Мастер спорта России». На этапе высшего спортивного мастерства, методологической основой подготовки спортсменов высокого класса является перспективно-прогностический подход и принцип опережающего развития, реализуемый путём создания оптимальной избыточности (технической, тактической, физической, функциональной, психологической и теоретической) [17].

Исследования последних десятилетий в спорте подтверждает, что на современном этапе развития теории спортивной подготовки огромная роль

принадлежит соревновательной деятельности. В группе олимпийских видов спорта выделяются факторы, которые оказывают влияние на спортивный результат и определена их значимость в аспекте многолетней тренировки [7].

## **1.2. Характеристика технико-тактической подготовки в тхэквондо.**

Современный этап развития тхэквондо характеризуется более сложными атакующими действиями. Особый интерес вызывают удары с вращением. Просматривая видеозаписи международных соревнований, современные бойцы часто используют удары с вращением. Это привносит в поединок динамику и зрелищность. Применение спортсменами в поединках ударных действий с вращением, наполняет соревнования динамикой и зрелищностью. Кроме этого, такие приемы производят яркое и положительное впечатление на судей. К сожалению не все спортсмены используют эту технику. Мы предполагаем, что это происходит потому, что в обучении по-прежнему используются устаревшие методики. Спортивная подготовка представляет собой единый процесс, в котором параллельно осуществляется работа сразу по нескольким направлениям: технико-тактическое; физическое; психологическое [18]. Но с целью более углубленной работы по каждому направлению в специальной литературе их рассматривают отдельно. Тренер по единоборствам обязан знать перечень функциональных качеств спортсмена. Взяв за основу предложенный ниже перечень физических качеств, можно выделить наиболее значимые качества для тхэквондо в определенной весовой категории. Значимыми качествами являются:

- координированность – способность к выполнению произвольных согласованных движений в условиях, запрограммированных заранее (это направление осваивается первым)

- ситуативная сенсомоторика – способность к объективному восприятию информации. В специальной литературе различают ловкость

телесную (грудную по Н.А.Бернштейну). Такая ловкость необходима в сложнокоординационных видах спорта (спортивной гимнастике и акробатике) и этот же вид ловкости характерен для спортивной борьбы. Другая ловкость, называется - предметная ловкость. Она формируется в художественной гимнастике, спортивных играх и ударных единоборствах;

- психомоторика – способность реализовать двигательные навыки и умения (ловкость) в психострессорных ситуациях (осваивается после того, как произойдет овладение сферой ситуативной сенсомоторики без психострессов).

Ловкость – это степень обученности. Она играет первостепенное значение в единоборствах. Умение перерабатывать различные виды информации, образную, двигательную и правильно выстроить адекватную реакцию. Техничко-тактическая подготовка является основной для любого вида спортивной деятельности [11].

*Техническая подготовка в тхэквондо* – это процесс, который направлен на формирование техники. Техники отдельных ударов и их связок и комбинаций. Во многих видах спорта техническую подготовку подразделяют: на общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку. Умения и навыки боя формируются благодаря двигательной подготовленности. Если ребенок умеет бегать, прыгать, плавать, играть в различные спортивные и подвижные игры будет обеспечивать общую техническую подготовленность. Средства общей техникой подготовки – это технические действия тхэквондиста (согласно классификации приемов) и соответствующие им защитные действия и контрудары [21].

Помимо общей технической подготовки существует понятие индивидуализированной технической подготовки. Зависит от индивидуальных морфологических особенностей. Функциональные особенности спортсмена, тоже оказывают влияние на индивидуальную технику. Это влияет на индивидуальную тактику и технику спортсмена.

Специальная техническая подготовка практически не поддается четкому планированию. В практической деятельности тренеры отдают предпочтение техническим приемам, которые легче комбинировать и выполнять с другими приемами. Если систематически использовать определенные приемы, это будет способствовать обогащению двигательных навыков [18].

В отличие от борьбы, в тхэквондо развивается сила, быстрота и выносливость, но главное значение принадлежит сенсомоторному компоненту. Быстрота реагирования на атакующие действия противника является качеством, от которого зависит исход поединка. Если быстрота в основном является природным качеством, то «сложная скорость» включает: время фиксации сигнала; распознавание сигнала; выбор способа реакции – является качеством, которое формируется в процессе тренировки. Оно зависит от правильно выстроенного процесса обучения базовой технике и тактике на начальном этапе подготовки и на этапе спортивного совершенствования. Большое значение в технической подготовке имеет теоретический аспект, тренер и юные спортсмены обязаны знать о биомеханических закономерностях тхэквондо. Теоретическая подготовка должна иметь практический выход, то есть проявляться в практической деятельности, умении оценивать технику и тактику своих двигательных действий и действий партнера. Техника в тхэквондо формируется под руководством тренера, он показывает, рассказывает основы техники, уточняет нюансы техники, исправляет ошибки. Часто он останавливает бой, объясняет и показывает особенности применения того или иного удара, используется также прием воспроизведения необходимых условий отдельно [5, 6, 21].

*Тактическая подготовка в тхэквондо* - тактическая подготовка направлена на то, чтобы научить спортсменов способам ведения поединка. Тактически грамотно действовать на соревнованиях означает умение правильно распределять свои силы, подбирать адекватные приемы, для достижения цели, то есть – победы в бою. В поединке важно учитывать



тактический план соперника, вовремя разгадать его, и рационально выстроить свой план поединка. Тактическая грамотность приносит пользу только в том случае, если спортсмен умеет применять знания, приобретенные на тренировке в соревновательной деятельности. Необходимо уметь вести поединок с противником как низкого, так и высокого роста. Главной задачей тактической подготовки является развитие способности осуществлять тактический план в меняющихся условиях поединка. Базовым компонентом для развития тактического мышления является теоретическая подготовленность. Необходимо развивать навыки наблюдения и анализа действий в поединке, умение критически относиться к собственным спортивным результатам. Ценным качеством является предугадывание тактических действий соперника [5, 21]. Эти качества относятся к общей тактической подготовке. Существует еще один вид тактической подготовки – это подготовка к конкретным соревнованиям, в этом случае, важно разгадать планы предполагаемого противника и целенаправленно выстроить тренировочную деятельность в период подготовки к конкретным соревнованиям. В соревновательный период план тактической подготовки содержит следующие данные:

- сильные и слабые стороны противника;
- преимущество противника (какое качество чаще всего применяется в поединке, недостатки развития физических качеств);
- объем атакующих и защитных действий;
- разнообразие атакующих и защитных действий;
- использование сильных сторон подготовленности в каждом раунде;
- уровень психологической подготовленности [1, 5].

Знания и умения технико-тактической подготовки приобретает значение, только в случае их практического применения. Тактическое мастерство начинает формироваться при подготовке первого боя, составлении плана, и при его выполнении. В процессе тактической подготовки рекомендуется применять метод заданий. Перед спортсменом

ставится сложная, но выполнимая тактическая задача. Тренер сообщает спортсмену необходимые данные для составления конкретного плана действий. Первостепенное значение для тактической подготовки имеет умение вести личный спортивный дневник, в котором ведутся записи об участии в соревнованиях и подготовки к ним. Постепенно вырабатывается навык объективного анализ собственной деятельности.

*Эмоционально-волевая подготовка в тхэквондо.* Занятия единоборствами, а особенно тхэквондо является прекрасным средством воспитания различных психических качеств. В детском возрасте дети проявляют огромный интерес к спорту, особое уважение вызывают различные виды единоборств, поэтому необходимо целенаправленно формировать такие морально-волевые качества, как целеустремленность, чувство патриотизма, дружбу, взаимопомощь, взаимовыручку, чувство коллективизма, формирование личности. Особенность занятий тхэквондо способствует воспитанию ценных качеств бойца (многочисленность учебных групп, необходимость выполнения упражнений с партнером). Коллективные занятия необходимо использовать для организованного воздействия на сознание спортсменов с целью формирования социально ориентированного мировоззрения. Спортивной задачей, которая решается в тренировочном процессе это подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Для этого на учебно-тренировочных занятиях создаются аналогичные трудности. Это способствует развитию у бойца способности к целеустремленной спортивной деятельности и реализации намеченного плана, добиваться успеха в сложившейся ситуации. Результат успешной работы тренера по морально-волевой подготовке отражается в высокой организованности и дисциплинированности спортсмена. Результат может быть высоким, если спортсмен сумеет выработать умение преодолевать свои отрицательные эмоции, противодействовать сбивающим факторам. Формирование эмоционально-волевой подготовленности происходит в процессе тренировочной и

соревновательной деятельности и зависит от особенности психики, которые присущи каждому спортсмену. Особенности каждого юного спортсмена проявляются уже с первого занятия и помогают добиваться высоких результатов, но может проявляться склонность к самоутверждению любыми способами, за счет эгоизма, недостатка воспитания и т.д. Положительные склонности спортсменов тренер должен использовать для формирования традиций в коллективе, а отрицательные пресекать изначально. Большое значение придается качествам: настойчивость, упорство, стремление удержать достигнутые позиции. Все морально-волевые качества конкретно проявляются в технико-тактических действиях и имеют огромное значение для достижения спортивных результатов [5, 15].

Средства морально-волевой подготовки тхэквондистов:

- четкий легко контролируемый результат;
- изменение намеченного плана, в связи с изменением обстановки;
- преодоление непредвиденных препятствий;
- самостоятельное решение поставленных задач.

Кроме тренировочного процесса задачи морально-волевой подготовки решаются в других формах работы со спортсменами: общественно-полезный труд; общественные мероприятия и т.д. При рациональном педагогическом руководстве положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся личностными качествами.

Таким образом технико-тактическая подготовка в тхэквондо имеет несколько направлений, для каждого из которых характерны специальные средства и методы.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Решая поставленные задачи, мы использовали следующие методы:

1. Анализировали научно-методическую литературу по различным видам спортивных единоборств, правила соревнований.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики [22].

Изучение передового опыта тренеров в единоборствах, анализ литературных источников помогли нам подобрать следующую батарею тестов:

- 1) тест Челночный бег 3 по 10 метров;
- 2) тест «Бег 30 метров» фиксировалось время в сек;
- 3) тест «Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут». Этот тест проводился в большом зале, дети могли бежать по специальной разметке, менять скорость бега, главное условие не переходить на шаг;
- 4) тест «Прыжок в длину с места» фиксация результата в см;
- 5) тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» учитывается количество раз технически правильно выполненного упражнения;
- 6) тест «Подъем туловища из положения лежа на полу»;
- 7) тест «Техника выполнения базовых элементов».

**Методы математической статистики** были связаны с определением среднего арифметического числа ( $\chi$ ), среднего квадратического отклонения ( $\delta$ ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t- критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости [8].

Статистическая обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «SPSS Statistics» [19].

## 2.2. Организация исследования

Проведение эксперимента было организовано на базе профессионального спортивного клуба «Олимпиец», г. Тольятти.

**На первом этапе** с мая 2016 - по январь 2017 гг. мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению технико-тактической подготовки в различных видах единоборств. Был определен объект, предмет, гипотеза дипломной работы, поставлены задачи.

**На втором этапе** с января 2017 - по март 2018 года мы проводили эксперимент; получили и обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по дипломной работе и подготовлены методические рекомендации.

Тестирование осуществлялось в сентябре и феврале (интервал 6 месяцев). В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – учебно-тренировочная группа 12 мальчиков (10-11 лет), занимающиеся по разработанной нами программе, контрольная – учебно-тренировочная группа 12 мальчиков того же возраста, занимающиеся по стандартной программе.

В эксперименте принимали участие 24 человек – две группы (10-11 лет) по 12 человек в каждой.

Задача нашей работы состояла в выявлении более эффективной методики оптимизации технико-тактической подготовки на начальном этапе подготовки в тхэквондо.

**Третий этап** длился с апреля - по июнь 2018 г. Он был связан с завершением бакалаврской работы. В этот период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая начальные и конечные результаты тестирования юных тхэквондистов, мы выяснили, что предложенная методика оптимизации технико-тактической подготовки на начальном этапе более эффективная, по сравнению со стандартной методикой. На основании результатов

тестирования и обобщения полученных результатов нами были сформулированы выводы по дипломной работе и предложены практические рекомендации для повышения уровня технико-тактической подготовки в ТХЭКВОНДО.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Результаты констатирующего эксперимента

В ходе экспериментальной работы нами были получены результаты в тесте «непрерывный бег 10 мин» (таблица 1).

Таблица 1

#### Показатели теста «Непрерывный бег 10 мин» до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,36±0,62	5,45±0,66
p	>0,05	

Проводя сравнительный анализ результатов в двух группах, контрольной и экспериментальной, в тесте, определяющем общую выносливость до внедрения экспериментальной программы, мы установили (таблица 1), что время непрерывного бега, в среднем примерно, на одном уровне. Показатели развития общей выносливости были примерно одинаковыми ( $P > 0,05$ ).

Результаты теста «Бег 30 м», показаны в таблице (таблица 2).

Таблица 2

#### Показатели теста «Бег 30 м (с)» до эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	6,12±0,06	6,06±0,09
p	>0,05	>0,05

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, в тесте «Бег 30 м» до проведения эксперимента, мы выяснили (таблица 2), что показатели обеих групп, примерно, находятся на одном уровне ( $P > 0,05$ ).

Результаты теста «Прыжок в длину с места» приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Показатели теста «Прыжок в длину с места (см)» до эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	144,2±1,54	143,9±1,59
p	>0,05	

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, в тесте «Прыжок в длину с места» до внедрения экспериментальной программы, мы выяснили (таблица 3), что результаты, в двух группах примерно одинаковые ( $P > 0,05$ ).

Результаты теста «челночный бег 3 по 10» представлены в таблице. (табл.4).

Таблица 4

**Показатели теста «Челночный бег 3 по 10 (с)» до эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	15,84±0,20	15,89±0,17
p	>0,05	

Сравнивая результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «челночный бег 3 по 10» определялось время прохождения дистанции. В начале эксперимента мы определили (таблица 4), что среднее время прохождения дистанции, примерно, одинаковое в обеих группах. Это свидетельствует о том, что уровень ловкости в экспериментальной и контрольной группах, находится на одном уровне ( $P < 0,05$ ).

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выполняемого из упора лежа на полу (учитывалось количество раз



технически правильно выполненного упражнения) представлены в таблице № 5.

Таблица 5

**Показатели теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» до эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	15±0,54	16,3±0,53
p	>0,05	

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» до внедрения экспериментальной программы, мы выяснили (таблица 5), что результаты, в двух группах примерно одинаковые ( $P > 0,05$ ), можно констатировать, что уровень развития силовых способностей одинаковый.

Уровень развития силы мышц пресса (таблица 6) определялся при помощи теста «подъем туловища из положения лежа». Подъем туловища фиксировался до угла 90 градусов в тазобедренном суставе.

Таблица 6

**Показатели теста «Подъем туловища из положения лежа на полу» до эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	34±0,73	32,5±0,77
p	>0,05	

Сравнив данные теста, определяющего силу мышц пресса экспериментальной и контрольной групп ( $P > 0,05$ ), это свидетельствует о том, что сила мышц пресса находилась примерно на одном уровне.

Уровень технической подготовленности «техника выполнения базовых элементов» (таблица 7).

Таблица 7

**Показатели техники выполнения базовых элементов**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные данные	5,9±0,45	5,4±0,51
p	>0,05	

Сопоставив данные теста «техника выполнения базовых элементов» экспериментальной и контрольной групп ( $P > 0,05$ ). Техническая подготовленность в начале исследования находилась, примерно, на одинаковом уровне.

Тестирование на первом этапе эксперимента показало, что группы контрольная и экспериментальная находятся на одном уровне физической и технической подготовленности. На этапе начальной подготовки, мальчики одного возраста и были отобраны для специализации тхэквондо. С целью оптимизации технико-тактической подготовки нами была разработана методика включения в тренировочный процесс четкую последовательность обучения техническим приемам. Методика представлена в следующем параграфе бакалаврской работы.

### 3.2. Методика оптимизации технико-тактической подготовки в ТХЭКВОНДО

Специфика тхэквондо как вида воинских искусств или восточных единоборств заключается в его профессиональной ориентации на контактный поединок. Для тхэквондо спарринг - это системообразующее начало, а такие понятия как «нокаут» и «нокдаун» – составляют главную цель единоборства. Можно сказать, что тренировочный процесс, начинающийся постановкой дыхания, и до отработки сложных технических действий сугубо

функционален и направлен на достижение победы с помощью нокаута. Основной установкой бойца тхэквондо является не на запугивание, не «разоружение», не снятие агрессии, а на полное подавление соперника как поединщика. Тхэквондист – является профессиональным воином от спорта. Его навыки боя должны быть доведены до условных рефлексов. Но в то же время эти рефлексы не должны проявляться в мирной жизни, а только мгновенно и автоматически включаться в условиях экстремальной ситуации, на которые богат спортивный поединок в условиях соревнований. Отсюда следует, что особенности боевой психорегулирующей подготовки (БПТ) в тхэквондо будут заключаться именно в подготовке психики бойца к довольно жестким экстремальным требованиям контактного поединка, для которого характерна необходимость максимального напряжения физических, эмоциональных и психических сил. Кроме того, для боевой психорегулирующей подготовки (БПТ) в тхэквондо главной является направленность на формирование у спортсмена – бойца в первую очередь высоких психологических показателей спортивной формы, умение регулировать свое «общее» состояние, формировать оптимальное «боевое» состояние, необходимое спортсмену для успешной спортивной деятельности.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки тхэквондистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма учащегося и будет направлена на улучшение способностей организма учащегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Техника тхэквондо богата и разнообразна. В целом она делится на 3 составляющих:

Базовая техника: это техника, которую изучают в самом начале занятий тхэквондо, она включает в себя:

- базовые стойки (Кибон Соги);
- базовую технику ног (Кибон Паль Чаги);
- базовую технику рук (Кибон Дончак);
- комплексы формальных упражнений (Пумсэ - техника передвижений);
- разбивание предметов (Кёкпа);
- прыжковую (специальную) технику (Туё).

Спарринговая (спортивная) техника: это техника, которую изучают после освоения основных приёмов базовой техники. Изучаемые в этом разделе приёмы соответствуют правилам соревнований по версии WTF и включают в себя:

- технику передвижений в спарринге (Стэп);
- технику работы по снарядам, на лапах, в грушу, в мешок (Пьоджок Чиги);
- технику работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги);
- технику работы в спарринге по правилам WTF.

Боевая (прикладная) техника: это техника самообороны и реального боя (на высоком уровне работа против оружия и с оружием). Состоит из изучения техник с партнёром:

- бой на 3 шага (Сам Бон Кёруги);
- бой на 2 шага (И Бон Кёруги)
- бой на 1 шаг (Иль Бон Кёруги);
- бой на 1 шаг с использованием подсечек и захватов (Хан Бон Кёруги);
- техника самообороны (Хосинсуль);
- техника работы с оружием (Соль Са До);
- техника показательных выступлений - спецтехника (Сибом).

**Методика оптимизации технико-тактической подготовки в тхэквондо.** Предложенная нами методика оптимизации технико-тактической подготовки состоит из 6 разделов;

- различные виды передвижения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта;
- статические упражнения [20];
- прыжки и прыжковые упражнения;
- стретчинг.

На начальном этапе подготовки дети осваивали элементы базовой техники, это техника, которую изучают в самом начале занятий тхэквондо, она включает в себя:

- базовые стойки (Кибон Соги);
- базовую технику ног (Кибон Паль Чаги);
- базовую технику рук (Кибон Дончак);
- комплексы формальных упражнений (Пумсэ - техника передвижений);
- прыжковую (специальную) технику (Туё).

Конструируя программу оптимизации технического мастерства на начальном этапе подготовки в тхэквондо, мы особое внимание уделили технике передвижений, комплексы формальных упражнений (Пумсэ). В тренировочный процесс юных мы включили большое многообразие передвижений, прыжков, поворотов и остановок, некоторое сочетание передвижений выполнялось в определенном ритме.

Средства для овладения перемещениями:

- различные беговые упражнения, выполняемые не только по прямой, но и по диагонали, зигзагу или по специально предусмотренной траектории;
- подскоки, прыжки (использовали перемещения вперед-назад, в сторону, диагональ, зигзаг, квадрат, треугольник).

Средства для овладения прыжковой техникой (Туё).

- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, ловкость;
- прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления;
- статические и динамические упражнения [2].

**Методы, использующиеся в тхэквондо.** Техническая подготовка является одним из главных направлений учебно-тренировочного процесса. Структурными компонентами, которые составляют содержание техники единоборств являются технические приемы. Любой технический прием является относительно самостоятельным способом решения моторной задачи. Содержание технического приема определяют правила соревнований. Правила ограничивают движения, с помощью которых можно решить двигательную задачу. Процесс обучения технике в единоборствах должен иметь систематизацию технических приемов. Технические приемы должны усваиваться в определенной последовательности и являться частными задачами учебно-тренировочного процесса. Эти вопросы подробно изложены в учебно-методической литературе. Критерием технической классификации выступает характер спортивной деятельности.

В технической подготовке выделяют подразделы: техника передвижений и техника ударов.

Техника передвижений является важным компонентом, т.к. все действия в поединке всегда связаны с перемещением. Рациональное использование различных видов передвижений дает возможность бойцам более эффективно выполнять технические приемы, как в защите, так и в нападении.

Содержание техники передвижений:

- бег (вперед, назад, по диагонали, змейкой, зигзагом и т.д.);
- прыжки (вверх, вперед, в сторону);
- остановки;

- повороты (изменение направления движения).

Частные задачи бега решаются с помощью технических приемов (бег обычный, спиной вперед, приставными, скрестными шагами и т.п.; прыжков – различными способами выполнения – толчком одной, двумя ногами (одновременно и последовательно). Остановка тоже выполняется с помощью двух технических приемов – выпада и прыжка. Повороты могут выполняться тремя способами, используя три приема – переступание, прыжок и на опорной ноге.

В работе с юными спортсменами необходимо помнить, что все разделы подготовки взаимосвязаны. Физическая подготовка является фундаментом для всех других направлений подготовки, но, если этот вид подготовки будет на высоком уровне, спортсмен будет лучше управлять своим телом, будет более координированным, а это означает что боец обладает более высоким потенциалом технической подготовки. Скоростно-силовая подготовка высокого уровня означает, что техника будет стремительно улучшаться. Тактическая подготовка не может рассматриваться отдельно, чтобы выполнить специальное задание, необходим определенный уровень физической подготовки. Поэтому перемещения, занимающие важную роль в подготовке юных спортсменов необходимо доводить до автоматизма, использовать движения с изменением ритма и направления движения. Умение правильно выбирать позицию достигается только при постоянной тренировки и индивидуальном развитии каждого спортсмена. Если при выполнении задания в учебном бою ребенок недопонимает, происходит торможение, то сам тренер должен подталкивать спортсмена к выполнению задания. Навыки необходимо прививать постепенно. Тренер должен ставить перед занимающимися задачу и четко объяснять, над чем конкретно они работают и чему должны научиться. Это ключевой момент в работе детского тренера.

Таким образом, предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий

эмоциональный компонент в тренировочную деятельность единоборцев. Широко использовался игровой и соревновательный методы.

### **3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования**

В экспериментальной группе мы использовали методику оптимизации технико-тактической подготовки технической подготовки, включающую шесть разделов.

В тренировочном процессе контрольной группы для формирования технико-тактической подготовки применялись стандартные средства и методы.

В результате экспериментальной работы мы получили представленные ниже результаты. Сравнение показателей контрольной группы и экспериментальной группы, показаны в таблице 8.

По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс большого количества упражнений, выполняемых в режиме «нон-стоп» в подготовительной части тренировочного занятия в экспериментальной группе увеличило время непрерывного бега на 36,6% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 10% (при  $P < 0,05$ ).

Таблица 8

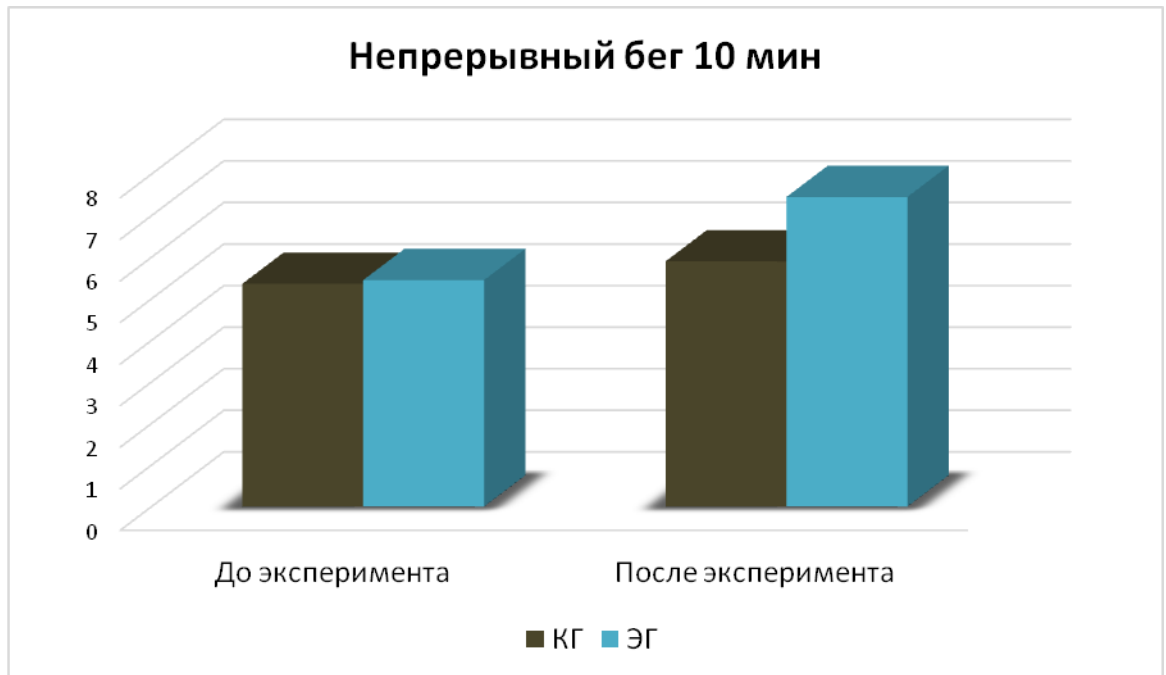
#### **Показатели теста «Непрерывный бег 10 мин» до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	$5,36 \pm 0,62$	$5,45 \pm 0,66$
p	$> 0,05$	
После эксперимента	$5,90 \pm 0,35$	$7,45 \pm 0,57$
p	$< 0,05$	

Динамика показателей теста «непрерывный бег 10 мин.» представлена на рисунке 3.



Сопоставив данные диаграмм (рисунок 3), видно увеличение продолжительности непрерывного бега в экспериментальной группе. Значительное улучшение результатов в экспериментальной группе можно отнести к выполнению большого количества беговых упражнений и заданий в беге.



**Рис. 3. Динамика показателей теста «Непрерывный бег 10 мин»**

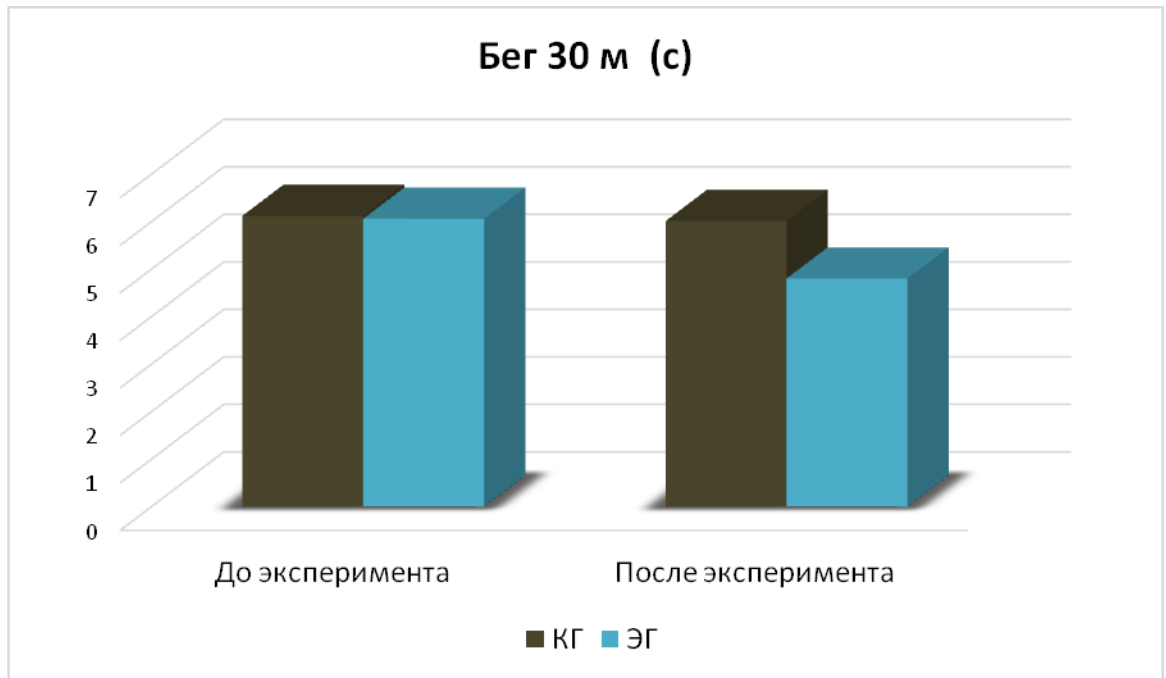
Результаты теста «Бег 30 м» представлены в таблице 9, попытки фиксировались в секундах, тест направлен на определение уровня развития быстроты (табл.9).

Таблица 9

**Показатели теста «Бег 30 м (с)» до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	$6,12 \pm 0,06$	$6,06 \pm 0,09$
p	$> 0,05$	
Итоговые показатели	$6,01 \pm 0,06$	$5,6 \pm 0,08$
p	$< 0,05$	

Сравнивая результаты, после внедрения специальной методики в тренировочный процесс тхэквондистов, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной. В контрольной группе результаты изменились незначительно - на 1,7%, а в экспериментальной показатели улучшились на 7,5% (рисунок 4).



**Рис. 4. Динамика показателей теста «Бег 30 метров (с)»**

В таблице 10 показаны изменения показателей теста прыжка в длину с места.

Таблица 10

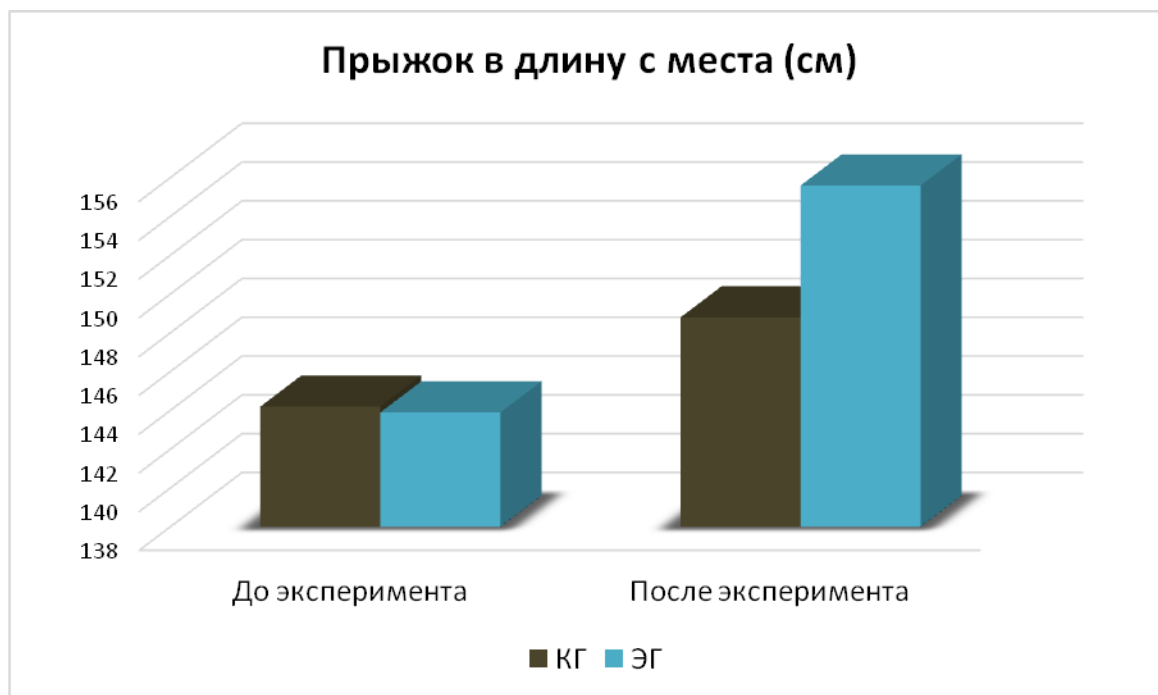
**Показатели теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	144,2±1,54	143,9±1,59
p	>0,05	
Итоговые показатели	148,8±1,68	155,6±2,92
p	<0,05	

Сравнение результатов показывает положительную тенденцию после применения экспериментальной программы в тренировочном процессе. В

экспериментальной группе результат прыжка увеличился на 8,1%, и контрольной группе - на 3,1%, (при  $P < 0,05$ ), это показывает достоверность результатов и положительное влияние экспериментальной методики на тренировочный процесс юных спортсменов.

На рисунке 5 представлена динамика теста «Прыжок в длину с места».



**Рис. 5. Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места (см)»**

Результат теста «Челночный бег 3 по 10» показан в таблице 11.

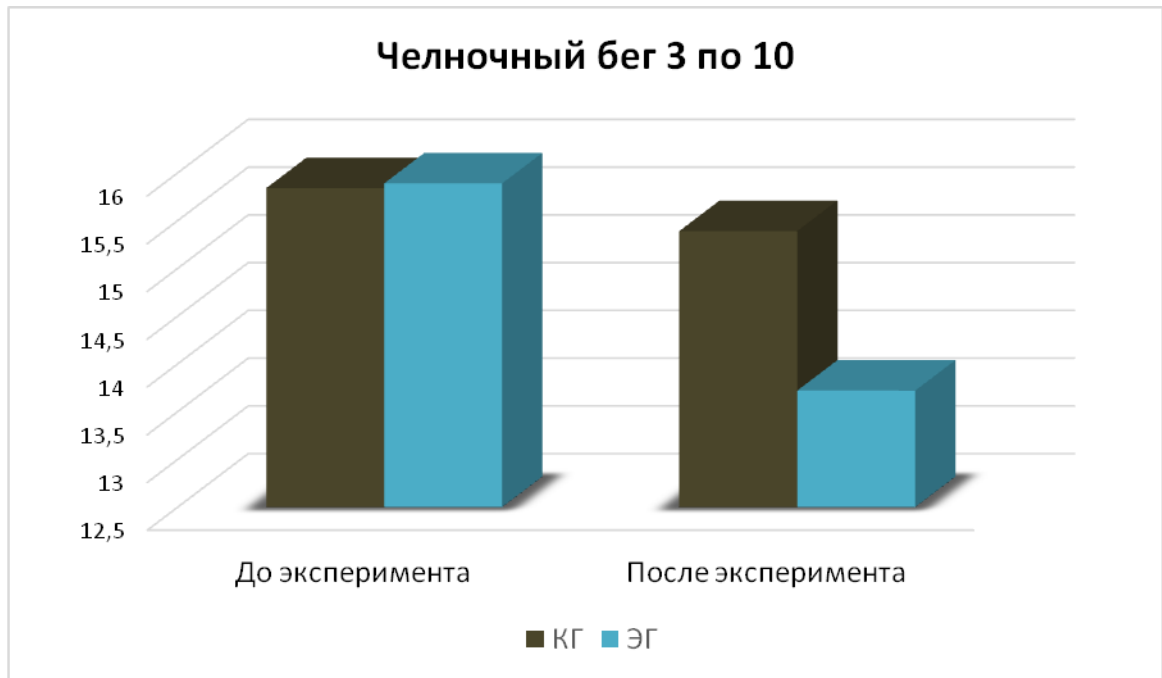
Таблица 11

**Показатели теста «Челночный бег 3 по 10 (с)» до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	15,84±0,20	15,89±0,17
p	>0,05	
Итоговые показатели	15,39±0,14	13,72±0,15
p	<0,05	

При сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп видна положительная тенденция в экспериментальной группе – результат улучшился на 15,8%. А в контрольной группе результат остался на прежнем уровне (при  $P < 0,05$ ), что показывает достоверность результатов. На рисунке

6 показана динамика показателей теста «Челночного бега 3 по 10», в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.



**Рис. 6. Динамика показателей теста «Челночный бег 3 по 10 (с)»**

В таблице 12 показана динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» учитывалось количество правильно выполненных попыток.

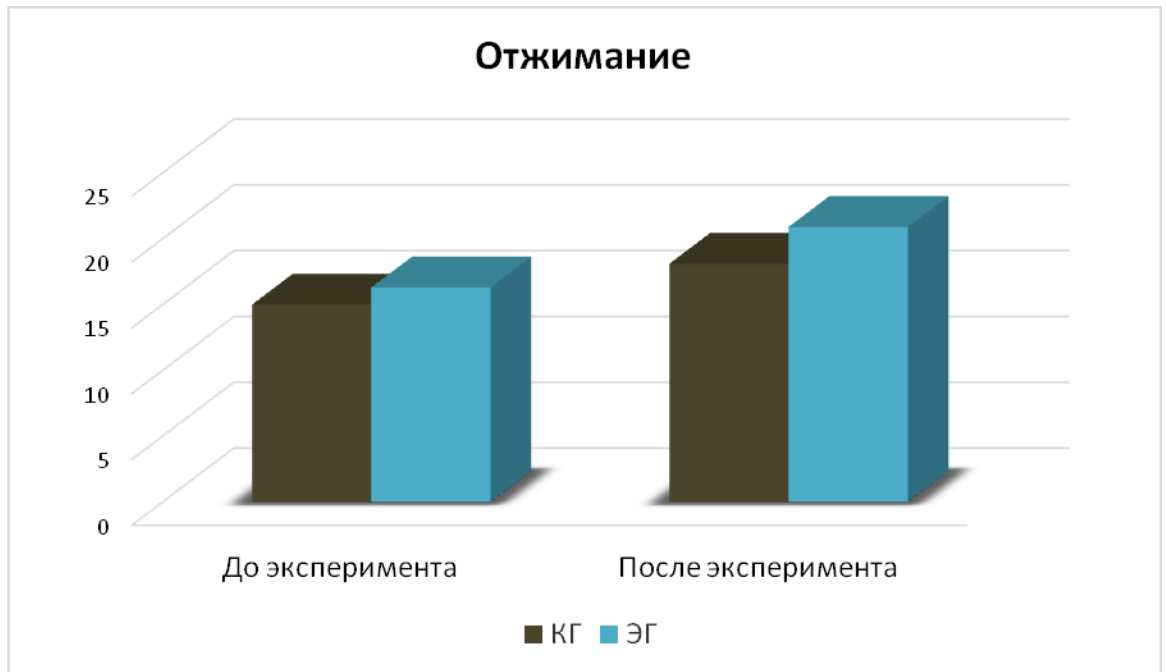
Таблица 12

**Показатели теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	$15 \pm 0,54$	$16,3 \pm 0,53$
p	$>0,05$	
Итоговые показатели	$18,1 \pm 0,57$	$20,9 \pm 0,71$
p	$<0,05$	

Сравнение результатов двух групп, показаны в таблице 12. По результатам видно, что итоговые показатели выросли незначительно в обеих группах, контрольная - 18,1 раза и экспериментальная - 20,9 раза. Прирост произошел, по нашему мнению, в основном за счет естественного прироста,

и в предложенной методике использовались статические упражнения в различных исходных положениях. (при  $P < 0,05$ ), статистически достоверные различия.



**Рис. 7. Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

В конце эксперимента повторное тестирование показало, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ( $P < 0,05$ ). Темп прироста в силовых показателях в экспериментальной группе и составил 28,2%, в контрольной – 10% (рис. 7).

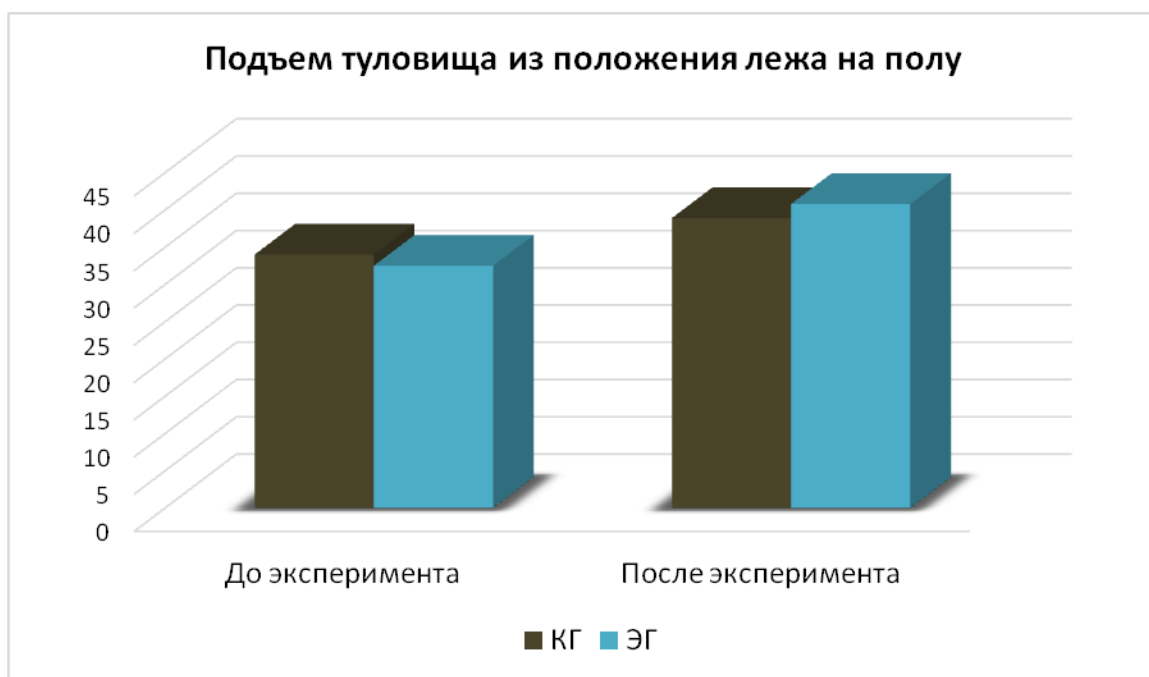
В таблице 13 показана динамика показателей теста технической подготовленности «подъем туловища из положения лежа на полу».

Таблица 13

**Показатели теста «Подъем туловища из положения лежа на полу» до и после эксперимента**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	$34 \pm 0,73$	$32,5 \pm 0,77$
p	$> 0,05$	
Итоговые показатели	$38,9 \pm 0,68$	$40,8 \pm 0,59$
p	$< 0,05$	

Сравнивая результаты, после внедрения методики оптимизации технико-тактической подготовки, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной. В контрольной группе результаты изменились незначительно - на 14,4%, а в экспериментальной показатели улучшились на 25,5% (рисунок 8).



**Рис. 8. Динамика показателей теста «Подъем туловища из положения лежа на полу»**

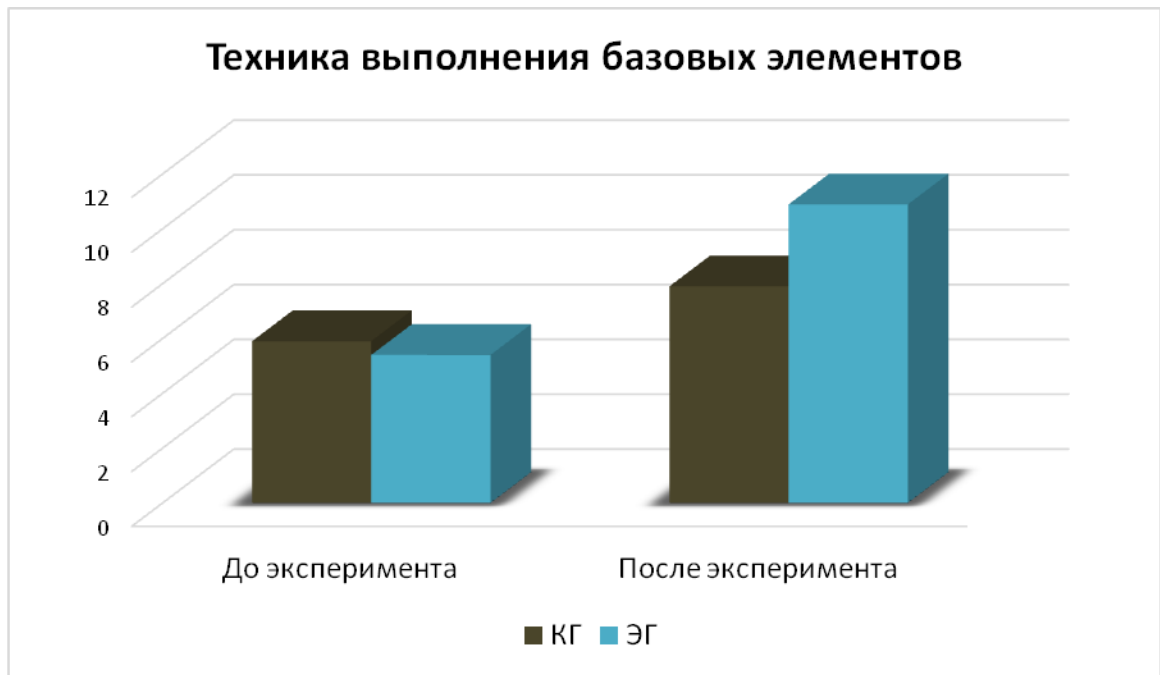
В таблице 14 показана динамика показателей теста технической подготовленности «техника выполнения базовых элементов» оценивался тест в баллах.

Таблица 14

**Показатели техники выполнения базовых элементов до и после эксперимента (баллы)**

Группа	Контрольная	Экспериментальная
	$x \pm m$	$x \pm m$
Начальные показатели	5,9±0,45	5,4±0,51
p	>0,05	
Итоговые показатели	7,9±0,45	9,6±0,63
p	<0,05	

Сравнивая результаты, после внедрения экспериментальной методики тренировочный процесс юных тхэквондистов, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной. В контрольной группе результаты изменились незначительно - на 13,8%, а в экспериментальной показатели улучшились на 37,7% (рисунок 9).



**Рис. 9. Динамика показателей техники выполнения базовых элементов**

По итогам эксперимента было установлено, что оптимизация технико-тактической подготовленности мальчиков 10-11 лет, занимающихся тхэквондо на начальном этапе подготовки возможна при использовании основных средств и методов, сконструированных в специальную методику, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 10-11 лет, занимающихся тхэквондо, специальной методики обучения будет способствовать оптимизации технико-тактической подготовки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для реализации поставленных задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо четко структурировать деятельность спортсменов, строить модели достижений на каждом этапе и вести контроль за достижением спортсменами смоделированных результатов спортивной деятельности.

На основе изученной литературы и экспериментальной работы, необходимо отметить, что специальные методики необходимо внедрять в тренировочный процесс уже на начальном этапе подготовки. По итогам проведенной экспериментальной работы мы сделали следующие выводы:

1. На основании анализа литературных источников по теме исследования мы определили необходимые методы и средства оптимизации технико-тактической подготовки на начальном этапе тренировочного процесса тхэквондо.

2. Использование в тренировочном процессе мальчиков, занимающихся тхэквондо специальной методики обеспечивает более благоприятные условия развития двигательных способностей детей 10-11 лет, их технической подготовленности ( $p < 0,05$ ).

3. Проверка экспериментальной методики показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальной группы, по показателям:

- тест «непрерывный бег 10 мин» увеличение времени непрерывного бега в среднем на 2 мин. В экспериментальной группе (36,6%).
- тест «Бег 30 м» - оценка быстроты, снижение времени прохождения дистанции в среднем на 0,46 секунду (7,5%).
- тест «Прыжок в длину с места» - увеличилась длина прыжка в среднем на 11,7 см (8,1%).
- тест «отжимание» – увеличилось количество раз на 4,6 (28,2%).
- техническая подготовка тест «поднимание туловища из положения лежа на полу» увеличение результата на %



- тест «челночный бег 3 по 10» - уменьшение времени прохождения дистанции на 2,17 сек (15,8%);
- тест «техника выполнения базовых элементов» в баллах – показатели улучшились на 4,2 балла (37,7%).

Разработанная нами методика оптимизации технико-тактической подготовки мальчиков 10-11 лет, занимающихся тхэквондо на этапе начальной спортивной подготовки в ходе экспериментальной проверки доказала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебно-тренировочном процессе в спортивных школах и секциях по тхэквондо.

На основании итогов бакалаврской работы мы предлагаем следующие рекомендации: для оптимизации технико-тактической подготовки включать в тренировочный процесс следующие упражнения:

- различные беговые упражнения;
- подскоки, прыжки, направленные на формирование общей и специальной выносливости;
- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, мышечную силу, ловкость;
- прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления;
- статические и динамические упражнения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учебное пособие / В.А. Барташ. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с.
2. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - Электрон. текстовые данные. - М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 128 с.
3. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2001. – 105 с.
4. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Провсещение, 2001г. 120с.
5. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учебное пособие / В.С. Гарник. - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с.
6. Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны / А.Н. Григорьев. — М. : РИПОЛ классик, 2013. - 256 с.
7. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - М. : Издательство «Спорт», 2016. - 232 с.
8. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283с.
9. Гужаловский, А.Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. -Минск: Нар. освіти, 1978. - 88 с.
10. Курепина, М.М. Анатомия человека / М.М. Курепина. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 384 с.
11. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
12. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /

Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

13. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Миллер. - Москва : Человек, 2015. - 183 с.

14. Немов, А.Ю. Честная игра / А.Ю. Немов. – М. : Городец, 2010. – 288 с.

15. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. - Кишинёв : Штиинца, 1984. - 140 с.

16. Попов, В.Б. специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. - Электрон. текстовые данные. - М. : Человек, 2012. - 224 с.

17. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].- Электрон. текстовые данные.- М.: Человек, 2014.- 148 с.

18. Спорт и движение / Энди Стил. – СПб. : Арт-Родник, 2008. – 176с.

19. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.

20. Стретчинг для здоровья суставов / Фан Чжиюн. – М. : 2004. – 224с.

21. Шепетюк Н.М. Организационные и методические основы видов единоборств среди девушек в вузе : учебно-методическое пособие / Н.М. Шепетюк - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. - 52 с.

22. Сайт науки и спорта – <http://www.topendsports.com/>