

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

ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра «Дошкольная педагогика и психология»

44.04.01 Педагогическое образование

Дополнительное образование

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему **ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У
ПОДРОСТКОВ СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО В СИСТЕМЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Студент

А.С.Сухоруков

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный руководитель

О.А.Еник

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель программы д.п.н., профессор И.В. Непрокина

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

(личная подпись)

« ____ » _____ 2017г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

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

(личная подпись)

« ____ » _____ 2017г.

Тольятти 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования тактических умений у подростков.....	10
1.1 Аспекты развития тактических умений в секции тхэквондо...	10
1.2 Роль тхэквондо в формировании тактических умений в секции тхэквондо у подростков.....	21
Выводы по первой главе.....	31
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию тактических умений у подростков в секции тхэквондо.....	32
2.1 Выявление уровня сформированности тактических умений у подростков.....	32
2.2 Реализация условий формирования тактических умений у подростков.....	48
2.3 Выявление уровня сформированности тактических умений у подростков.....	74
Выводы по второй главе.....	79
Заключение.....	82
Список использованной литературы.....	84

Введение

Актуальность исследования. Немаловажная задача нашей страны сформировать здоровое поколение. Нормативно правовые документы Российской Федерации четко разъясняют последовательность стратегии нынешнего образования, его сущность и важность для воспитания современного молодого поколения, как успешных, разносторонне развивающихся, активно взаимодействующих субъектов.

Физическое воспитание в общеобразовательных школах на занятиях по физической культуре не перекрывает недостатка двигательной активности школьников, является недостаточной для общего образования, цель физического самосовершенствования мало достигаема. Решение этого вопроса и других задач возможно при помощи дополнительного образования. Закон РФ «Об образовании» регламентирует преобразование внешкольных учреждений в учреждения дополнительного образования. В нем изменились статусность и функциональность учреждения дополнительного образования, благодаря реформированию системы российского образования.

Отечественная система образования требует удовлетворения потребности общества в дополнительных услугах образования, внося разнообразие и возможность выбора программы обучения. Концентрирование внимания на усилении мотивации к физическому воспитанию подростков учреждения дополнительного образования помогают их самореализации, организованности и самоконтроль в практиковании различных спортивных направлений.

Тхэквондо в системе дополнительного образования помогает подросткам развиваться как физически, так и духовно. Формируя дисциплину и физические способности, а так же расширяют круг возможностей подростка различными игровыми мероприятиями и соревновательной деятельности. Кроме того, формируются человеческие

качества, уважение к старшим, самостоятельность, усидчивость, стремление добиваться поставленных целей.

К настоящему времени в науке накоплен определенный опыт, необходимый для проведения исследования по проблеме формирования тактических умений подростков секции тхэквондо:

Рост конкуренции на спортивных аренах требует дальнейшей разработки теоретических основ тактики и методики совершенствования тактического мастерства спортсменов (В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов и др., 1985). Под тактикой в спорте следует понимать целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач в соответствии с правилами, с учетом положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Нехватка подготовки в подростковом возрасте значительно заметно в выступлениях лучших команд. Многолетняя тактическая подготовка была слабо выражена на подготовку спортсмена в дальнейшем тренировочном пути. Это можно выделить как тактическую проблему. На сегодняшний день не складывается у специалистов единое мнение по формированию стратегии тактической подготовки в процессе тренировок на много лет. Реально выделяются два основных направления её построения: первое связано с техническим освоением комбинаций [7, 5] второе - с развитием тактических умений [4, 6].

Выделение проблемы формирования тактического умения как базового построения тактической подготовки на несколько лет вперед не имеет опыта в практике.

Результаты исследования особенностей формирования тактических умений показали, что спортивный результат в подготовке юных тхэквондистов связан с практическими и тактическими умениями на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, но акцент на развитие

тактических умений должен делаться на сенситивный период развития в возрасте 11-13 лет.

Относительная теоретическая и методическая не разработанность проблемы формирования у детей тактических умений в секции тхэквондо позволила нам выделить следующие **противоречия**:

- при обучении практическим действиям, входящим в содержание тренировочного процесса, тхэквондо, преобладает практический подход, когда двигательные действия усваиваются детьми без учета имеющихся в их содержании общих элементов тактических маневров;
- отсутствие методического обеспечения и неподготовленность педагогов к реализации этого процесса.

Выделенные противоречия позволили нам выделить **проблему** нашего исследования, которая сформулирована нами следующим образом: Какие тактические умения должны быть сформированы у подростков, занимающихся в секции тхэквондо, в системе дополнительного образования?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование тактических умений в секции тхэквондо в системе дополнительного образования.

Объект исследования: процесс формирования тактических умений у подростков.

Предмет исследования: Тхэквондо, как средство формирования тактических навыков у подростков в системе дополнительного образования.

Гипотеза исследования: формирование тактических умений у подростков в секции тхэквондо возможно, если:

- будет разработан критериальный аппарат, способствующий объективной оценки тактических умений;
- теоретически обосновано и определено, какие знания и умения необходимы для обеспечения формирования у подростков тактических умений в секции тхэквондо;

– создана программа по развитию тактических умений на основе способностей подростков.

Для достижения цели исследования необходимо было последовательно решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и специальную литературу по проблеме исследования.
2. Провести эмпирическое исследование и определить критерии, показатели и уровни сформированности у подростков тактических умений в секции тхэквондо.
3. Разработать и экспериментально проверить этапы формирования у подростков тактических умений в секции тхэквондо.

Методы исследования: В исследовании использовался комплекс взаимодополняющих методов: теоретические (анализ философской, психолого-педагогической литературы, систематизация, обобщение, анализ собранных данных); эмпирические (педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующие контрольный этапы); методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).

Методологическую основу исследования составили: философские положения о всеобщей связи и взаимодействии; дидактический метод познания как основа научной педагогики; теория деятельностного и системного подходов к изучению педагогических процессов и явлений.

Теоретической основой исследования выступили положения:

- системного подхода к рассмотрению учебно-воспитательного процесса на этапе подросткового возраста (Ю.К. Бабанский, В.С. Ильин, А.М. Саранов, Н.К. Сергеев и др.);
- о социальной обусловленности и индивидуальном выражении интеллектуального, эмоционального и волевого развития (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

Для реализации цели и задач исследования, проверки гипотезы применялся комплекс взаимодополняющих **методов исследования**: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической, и философской литературы, нормативно-правовой документации об образовании, синтез, сравнение); эмпирические (исследование и обобщение эффективного опыта дошкольного образования, анализ продуктов педагогической деятельности, наблюдение, анкетирование, беседа, статистическая обработка данных, графическое отображение результатов, таблицы).

Эмпирическая база исследования. МБОУДО «Свежий ветер» г.о. Тольятти, ул.Свердлова 19. Дети в количестве 20 человек.

Основные этапы исследования.

Исследование проводилось в течение двух лет и состояло из трех этапов.

Первый этап (сентябрь 2015 - февраль 2016) - поисково-теоретический. Изучение философской, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, ее обобщение и теоретический анализ; постановка целей и задач, формулирование рабочей гипотезы исследования.

Второй этап (март 2016 - февраль 2017) опытно-экспериментальный. Проведение констатирующего и формирующего этапов эксперимента. Изучение методического обеспечения формирования у подростков тактических умений в секции тхэквондо.

Третий этап (март 2017 - май 2017) заключительно - оценочный. Проведение контрольного среза, анализ и обобщение результатов проведенного исследования. Оформление материалов диссертационного исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

– Обоснованы подходы и принципы, необходимые для разработки содержания методического обеспечения формирования у подростков тактических умений в секции тхэквондо.

– Разработано методическое обеспечение формирования у подростков тактических умений в секции тхэквондо. (программа, учебно-методические пособия, для реализации данной программы, диагностический инструментарий, для определения у обучающихся уровней сформированности тактических умений).

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что:

– теоретически обоснованы особенности реализации формирования у подростков тактических умений в секции тхэквондо, заключающиеся в многообразии направлений образовательной и воспитательной деятельности в процессе формирования спортивных навыков;

– уточнено понятие «Формирование тактических умений у подростков в секции тхэквондо».

Практическая значимость результатов исследования определяется:

– внедрением в практику образовательной организации г. Тольятти спортивных навыков для формирования у детей тактических умений в секции тхэквондо, представляющего собой целостный учебно-методический комплекс, состоящий из спортивных упражнений и практических комплексов;

– возможностью применения тактических умений и схем в процессе поединка на соревнованиях для обеспечения преимущества учащегося;

Достоверность результатов обеспечивается теоретическим обоснованием проблемы; использования комплекса методов, адекватных цели, объекту, предмету и задачам исследования; экспериментальной проверкой разработанной методики формирования тактических умений у подростков в секции тхэквондо в системе дополнительного образования и объективными способами оценки результатов опытно - экспериментальной работы.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством участия автора в работе научно-практических конференций; отчетов на заседаниях кафедры дошкольной педагогики и психологии Тольяттинского государственного университета.

Положения, выносимые в защиту:

1. Методическое обеспечение формирования тактических умений у подростков в секции тхэквондо в системе дополнительного образования определяется нами как целостный учебно-методический комплекс, состоящий из программы дополнительного образования; видеотеки, диагностического инструментария.

2. Формирование тактических умений у подростков в секции тхэквондо в системе дополнительного образования, включающее в себя общеобразовательную программу представляющего собой целостный учебно-методический комплекс, состоящий из игровых упражнений и практических комплексов, диагностический инструментарий для определения уровней сформированности у подростков тактических умений в тхэквондо

3. Критерии, показатели и уровни сформированности у подростков тактических умений в тхэквондо характеризуются степенью ознакомления детей о тхэквондо, знание правил, владение базовой техникой.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения. Список использованной литературы включает в себя 71 источник. В работе содержатся 6 таблиц, 9 рисунков, 10 приложений.

Глава 1. Теоретические основы формирования тактических умений у подростков

1. Аспекты развития тактических умений в секции тхэквондо

Дополнительное образование детей - необходимая составляющая в воспитании разносторонней личности, в ее формировании, в начальной профессиональной ориентации. Дополнительное образование детей имеет много направлений. Важность дополнительного образования детей в том, что оно увеличивает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в выборе дальнейшего направления, способствует реализации их сил, знаний, приобретенных в общем компоненте. Во времена постоянных перемен не приходится кого-то убеждать в необходимости дополнительного образования. Чем разностороннее будет ребенок, тем легче ему будет в жизни определиться с выбором дальнейшей профессии и деятельности.

Дополнительное образование заполняет свободное время детей занятиями, ограждая их от воздействия уличного воспитания которое зачастую является неблагоприятным. Увлекаясь дополнительными занятиями которые открывают широкие перспективы перед ребенком и в будущем помогают определиться с видом деятельности во взрослой жизни.

Дети формируют свое собственное мнение, получают практические навыки необходимые для жизни в социальном мире, общаясь со сверстниками, учатся сотрудничеству и помощи друг другу, развивают коммуникативные качества. В процессе творческой деятельности развивается и обогащается личность, раскрываются ее таланты и духовный потенциал. Формирование культуры личности, понимание прекрасного, сопереживание в процессе творчества, происходит при правильно организованном пространстве творческой деятельности.

Подростковый досуг зависит от самого человека его личной культуры интересов и т.д. В свободное время деятельность школьника определяется его объективными условиями, окружения, материальной обеспеченностью, развитием культурно - досуговых центров и т.д.

Для того чтобы занятия по дополнительному образованию предоставляли благоприятные условия для разностороннего развития ребёнка, оказывали помощь в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, развивали его творческую познавательную активность, преподаватели должны знать и владеть различными формами и методами обучения, учитывать возрастные особенности учащихся.

Заинтересованность ученых и исследователей формированием тактических умений у подростков была замечена с давних времен. Немецкий философ, педагог – психолог И. Ф. Гербарт считал, что целью обучения является, прежде всего, формирование интеллектуальных умений учащихся, их умственное развитие. Для усвоения учениками определенных знаний и навыков Он предложил разделить обучение на четыре ступени для более полного усвоения определенных знаний и навыков: наглядное ознакомление учеников с материалом; определение схожести материала и их связи между собой с изученным в процессе беседы; представление нового материала учителем; практическое выполнение упражнений с применением новых знаний и умений.

Заинтересованность проблемой формирования умений проявляли знаменитые психологи и педагоги, такие как: Талызина Н.Ф., Рубинштейн С.Л., Фридман Л. М. Хуторской А. В., и др. [34; 38].

Определение умения как способность к действию, несформированном до высокого уровня, но совершаемого полностью сознательно, выделяет в своих работах Фридман Л. М.

Климов Е.А. в зависимости от меняющихся условий перестройка деятельности и навыки исполнения, знания устойчивые в структуре деятельности субъекта и в ходящие в них тактики и стратегии

ориентирование в обстановке, являются умениями. В решении жизненных и профессиональных задач выявляет внешние умения. По его мнению, ошибочно сводить умения к исполнительным качествам поведения, недооценивая познавательную и мотивационную сторону обеспеченную этим поведением [5].

Сформированные умения являются конечной целью обучения по той или иной программе дополнительного образования. Подготовленность учащегося лучше всего определяется его умениями. Ведь когда говорят «умелый», и «неумеха», то этим хотя и коротко, но четко охарактеризовывают определенные особенности их личности.

Формирование навыков и умений проводятся в практической деятельности при помощи упражнений и методами обучения, специально направленными на их изучение.

Условия, при которых наиболее успешно формируются умения, это:

- четко сформированы цели конечного результата учебной деятельности и упражнений;
- понимание и планирование последовательности деятельности и обучения;
- наличие понятного конечного результата;
- промежуточные оценка результатов формирования;
- своевременное решение вопросов по устранению отклонений от достигаемого результата;
- самостоятельная оценка успехов на пути к цели учебной деятельности и цели заданий и сознательного стремления на пути к цели.

Сформированные в процессе ознакомительных, пробных и основных упражнений навыки и умения, продолжают совершенствоваться на практике. Мастерством они становятся в процессе тренировки и их постоянной отработке.

В единоборствах к навыкам и умениям прибавляются специальные умения и требования к скорости обработки поступающей информации,

способность оценивать частые изменения событий, принятие адекватных решений и их быстрой реализацией. Требование от всех систем организма высоких умственных способностей, хорошей обученности и высокой психологической помехоустойчивости.

На этапе базовой технической подготовки, в ходе усвоения координационных технических действий, должен следовать этап обучения использования приобретенной техники целесообразно в условиях меняющихся кинематических и динамических ситуаций.

Использования всех технических действий, в основании которых лежат физические и психические возможности с учетом их со стороны противника, выражают понимание тактики.

Тактика в спорте, начиная с подготовки к соревнованиям и заканчивая непосредственным соперничеством, напоминает военную стратегию, поскольку спорт практически копирует условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1964), в оперативной деятельности и тактике на уровне непосредственного исполнения.

Предварительная подготовка играет большую роль в предстоящих тактических действиях в бою во всех видах спорта. Чем меньше информации о предстоящем сопернике, тем больше тактических схем и предстоящих действий разрабатывается.

В единоборствах при многообразии различных ситуаций предопределяется увеличением скорости переработки информации и принятия решения спортсмена, а сама ситуация требует обратного. Фактором искажения оценки ситуации в поединке может влиять конфликтность.

Для уменьшения времени на принятие решения и увеличение концентрации действий спортсмена, необходимо заранее моделировать и отрабатывать вероятные тактико-технические ситуации и пути их решения.

Роль тактики в каждом виде спорта исчисляется из количества технических действий применяемых в этом виде спорта, отработка которых позволяет косвенно повысить выносливость спортсмена. Это возможно при

наилучшей оптимизации программы по технико-тактической подготовке, с максимальным её усвоением.

По вопросам тактики борьбы наибольшее число исследований принадлежит А.Н. Ленцу, который отмечал, что до сих пор полной классификации тактики борьбы еще нет и это отрицательно сказывается на качестве методики преподавания [12].

В работе А. А. Харлампиева содержатся конкретные рекомендации по наступательной тактике и активной обороне, способам борьбы с противниками различного роста и с различными физическими качествами. Рекомендации в плане психологического воздействия на противника, и маскировки своего психического состояния, физических и технических возможностей на соревнованиях.

Способы объединения двигательных действий для реализации, обеспечивающих эффективные спортивные действия, ведущие к успешному достижению цели в конкретном поединке или матче, понимаются как спортивная тактика.

Уровень тактической подготовки учащихся зависит от освоения ими приемами спортивной тактики, ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и разделами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические знания, умения, навыки входят в структуру тактической подготовки. Представляют собой совокупность примеров о разновидностях спортивной тактики и особенностях их применения на тренировке и соревнованиях.

Тактические умения – это средства демонстрации сознания занимающегося спортом, основанные на показе знаний тактики. Можно выделить несколько умений:

- разгадывание замысла соперников;
- виденье хода развития поединка,
- гибкость собственной тактики.

Тактические навыки - это тактические маневры выполняемые как лично, так и командно, выполняемые по средствам запоминания стратегии. В конкретной игровой или состязательной ситуации, тактические навыки проявляются в виде сформированного действия

Тактическое мышление - это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях нехватки времени и присутствием психических раздражителей, нацеленное на преодоление непосредственных задач в тактике.

Тактика на соревнованиях подразумевает умственные действия, выполняющиеся в тактическом замысле, и практических действиях, приводящие к успешной реализации замысла. Возможности спортсмена являются исходными данными для реализации оптимального тактического замысла в отношении его технического, физического и психологического потенциала. Реализация эффективных тактических моделей не будет полной, если уровень подготовленности спортсмена не соответствует данной тактической модели. Спортивная тактическая модель подбирается под потенциал спортсмена.

Тхэквондо - это боевое искусство без использования оружия. Его родиной является Корея. Если переводить слово тхэквондо дословно «путь, проделанный голыми ногами и руками». Ноги пользуются особой ролью, чем руки, они применяются в блоках и ударах с большей активностью.

Когда Мастера Чхве Хон Хи, возродившего этот вид: «Тхэквондо - что такое?», он ответил, что это образ жизни направленный на сражение с помощью боевой техники без оружия, только руки и ноги.

Это искусство было призвано улучшить поведение детей. Учащиеся, которые пришли для физического развития, также заинтересованы в приобретении положительных психологических качеств, как предположил доктор Кент (2002), основатель школы тхэквондо. Благодаря своему личному трёхлетнему опыту тренировок, исследователь поддерживает утверждение, что это боевое искусство помогает укрепить некоторые ценные уроки жизни,

такие как настойчивость и самоконтроль, а также помогает улучшить физическое и психическое благополучие. Исследований в этой области было довольно много, но в основном они касались физической подготовки. Исследования детей, занимающихся тхэквондо, в основном сосредоточены на физических изменениях; в частности на координации, гибкости, силе и мышечном тонусе. Такие исследователи, как Белл и Чанг (1993) внимательно изучили влияние этой дисциплины на личность и обнаружили высокую корреляцию между занятиями тхэквондо и улучшением самооценки и повышением уверенности в себе. Участники эксперимента также пришли к выводу, что это боевое искусство улучшает не только физическое состояние, но и психическое благополучие за счет уменьшения тревоги и повышения уровня ответственности, целеустремленности и настойчивости.

Некоторые исследователи были сосредоточены на вопросах образования. Матос, работая над своей книгой, изучала влияние тхэквондо на синдром дефицита внимания у детей. Она считает, что одним из наиболее эффективных средств в таких случаях, является вовлечение детей в боевые искусства, а также в дисциплины, требующие синхронизации тела и ума. Хантер работал со многими поколениями людей с тяжелыми психическими расстройствами, применяя дисциплину боевых искусств. Хантер обнаружил корреляцию между умственной и физической занятостью и уменьшением расстройств, связанных со вниманием. Как только исследователь, учитель по профессии, увлёкся этим боевым искусством, вопрос о методах преподавания и передачи практических методов в обычном классе вызвал у него большой интерес. Поскольку школы развиваются в направлении полной инклюзии, было бы полезно пронаблюдать за процессом, происходящем в тренировочном зале, а также выявить возможность подачи своих методов в классе [80].

Духовность лежит в основе боевого искусства и совместно с ним идут совесть, стремление идти к цели и сдержанность. В переводе с корейского языка Тхэ означает удары ногой, квон - кулак или удары рукой; До – это путь.

Т.е, в тхэквондо две составляющие: первая - это «таэквон», использование рук и ног в целях самообороны, и вторая «До» жизненный путь, включающий в себя морально-этическое воспитание личности и интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии Таеквон-До(тхэквондо). Уже в самом названии заложена суть Таеквон-До(тхэквондо), а именно гармоничное развитие человека как физически, так и духовно.

Тхэквондо состоит из пяти дисциплин, и его по праву можно назвать многоборьем. Соревновательная программа состоит из четырех дисциплин: соревнования по спортивному спарингу, состязания по базовым комплексам, соревнования по разбиванию предметов, и состязания по специальной технике ударов в тхэквондо. Кроме того техника тхэквондо включает в себя оборонительную дисциплину, включающая в себя все перечисленные выше дисциплины в реальных ситуациях.

Миллер (1989) утверждает, что самооценка может быть повышена за счет приобретения или овладения новым мастерством. Младшие юноши быстрее разовьют самосознание путем участия в физической деятельности. На примере девушек колледжей Финкенберг (1990) изучил влияние участия в секции тхэквондо на самооценку и обнаружил существенную разницу, как в общем самопознании, так и в физическом, личностном и социальном удовлетворении. Таким образом, авторы считают, что обучение тхэквондо оказывает большое психологическое влияние на участников.

Предпосылки тхэквондо. Тхэквондо постоянно эволюционирует на протяжении уже нескольких тысяч лет. Однако, лишь после 1950-х годов искусство тхэквондо было стандартизировано и организовано мастером Чой Хонг Хи, и этот вид спорта был вынесен за пределы Кореи, сначала во Вьетнам и США, а затем и в другие страны мира. На сегодняшний день, существуют три международных федерации тхэквондо: Всемирная Федерация тхэквондо (ВТФ) со штаб-квартирой в Сеуле, Южная Корея; Международная Федерация тхэквондо (МФТ) со штаб-квартирой в Австрии;

и Глобальная Федерация тхэквондо (ГТФ) со штаб-квартирой в Корее. Тхэквондо недавно был объявлен официальным олимпийским видом спорта; первые соревнования пройдут во время Олимпийских игр в Сиднее, Австралия, в 2000 году (Лукас, 1992).

Согласно утверждению Скелтона (1991), можно извлечь выгоду из занятий тхэквондо независимо от возраста, ваших габаритов или спортивных способностей. Обучение тхэквондо может увеличить физическую силу и тонус мышц, уменьшить жировые отложения, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и выносливость, баланс и координацию, сократить стресс, улучшить концентрацию и фокус, повысить производительность в работе, школе или спорте, также занятия помогают добиться прогресса в достижении целей, улучшают самодисциплину и повышают уверенность в себе.

Эффект от обучения тхэквондо, производимый на характер Финкенберг (1990) на примере группы девушек в колледже изучил влияние занятий тхэквондо на самопознание. Экспериментальная группа состояла из 51 девушки, обучающихся тхэквондо, в то время как контрольная группа состояла из 49 девушек, обучающихся в 4-х секциях общих курсов в области здравоохранения. Предварительный и итоговый тест были проведены в первую и последнюю неделю семестра соответственно. В качестве инструмента измерения самопознания в данном исследовании была использована Шкала самопознания Теннесси (Ройд и Фитс, 1989). Для оценки восприятия физической, морально-этической стороны своей личности, а также для измерения личного, семейного, социального «я», понимания идентичности, самоудовлетворения и поведения был использован вопросник. Ройд и Фитс (1989) содействуют надежности и достоверности тестов. Для статистического контроля начальных различий в самопознании среди субъектов с баллами предварительного теста в качестве коварианта используется анализ ковариации.

Результаты показали, что существенные различия были обнаружены

как в общем самопознании, так и в оценке физических, личных, социальных данных, а также по подшкале идентичности и удовлетворения. Незначительные различия были обнаружены по морально-этической, семейной, поведенческой и шкале самокритики. Авторы пришли к выводу, что общая самооценка и некоторые подшкалы находились под влиянием участия в 8-ми недельном курсе тхэквондо. Это исследование подтверждает выводы Дьюти и др. (1978), который показал, что посещающие секцию боевых искусств люди более уверены в себе, чем те, которые боевыми искусствами не занимаются. Он также поддерживает вывод о том, что «предположительно один или два месяца обучения карате достаточно для повышения уровня типичной общей самооценки учащегося» (Рихман и Рехберг, 1986).

В исследовании агрессивного поведения как функции иерархии в тхэквондо, Скептон и др. (1991) рассмотрели взаимосвязь между агрессивным поведением и аттестацией на пояс более высокого порядка в Американской Ассоциации тхэквондо (АТА). Выборка состояла из 68 детей, в возрасте от 6 до 11 лет, которые были зачислены в 10 школ АТА, расположенных в штатах Индиана, Огайо, Кентукки и Иллинойс. Родители учащихся ответили на вопросы анкеты. Односторонний вариационный анализ свидетельствует о значительной обратной зависимости между поясом (рангом) и агрессией у детей. Был проведен анализ тенденций, чтобы помочь прояснить характер отношений между двумя переменными (поясом и агрессивным поведением). Результаты показали, что существует явная тенденция к снижению агрессии с применением передового ранжирования АТА. Авторы предположили, что дальнейшие исследования должны включать переоценку агрессии детей, начиная с нижних рангов и продолжая по мере увеличения ранга тхэквондо, чтобы подтвердить заключение.

Курьян и др. (1994) изучили взаимосвязь между факторами личности и спортивной подготовкой АТА в выборке учащихся младшего возраста. Объектом исследования были 72 мальчика, посещающих две школы АТА на

юго-западе Соединенных Штатов. Ребята заполнили форму «1973 А» анкеты личности ребёнка после очередной тренировки. Опрос содержит 14 биполярных первичных факторов. Был проведен корреляционный анализ для тестирования факторов возраста, время тренировки и пояса ранга в рамках выборки. Фактор А («скрытный – общительный») в значительной степени зависит от возраста. Время обучения в значительной степени обуславливает фактор N («наивный – социально восприимчивый»); предполагается, что чем дольше учащийся занимается тхэквондо, тем более социально восприимчивым поведением он отличается. Цвет пояса значительно коррелировал с факторами D (+), F (+), I (-), и N (+).

Эти корреляции показывают, что достижение более высокого ранга связано со следующими чертами характера личности: требовательностью, энтузиазмом и оптимизмом, уверенностью в себе и социальной восприимчивостью. Автор пришел к такому выводу: «Эти результаты свидетельствуют о том, что ранжирование АТА связано с увлечённым оптимизмом и уверенностью в своих силах. Эта модель личности является социально положительной, и согласно ей, обучение тхэквондо может быть полезным для молодых людей».

В исследовании личностных особенностей и продолжительности обучения тхэквондо по АТА, Курьян и др. (1993) сравнили личностные характеристики двух групп людей, занимающихся тхэквондо разное время. Объектами исследования были 30 взрослых людей, посещающих две школы АТА на юго-западе Соединенных Штатов. В среднем срок обучения тхэквондо составлял 2,6 года (диапазон от 17 до 44 лет). В качестве инструмента была использована форма С опроса «16 факторов личности» (Кеттел, 1980), содержащего 105 пунктов, распределенных по 16 биполярным шкалам первичного фактора. Группы, занимающиеся тхэквондо короткое время (менее 1,4 года) и длительное время (более 1,5 лет) сравнивали с помощью Т-теста для измерения среднего уровня тревожности, независимости и лидерства. Результаты показали, что продолжительность

обучения тхэквондо обратно пропорциональна показателям тревожности и прямо пропорциональна развитию независимости.

Авторы предположили, что низкий уровень тревожности и высокие показатели по независимости часто сопутствуют улучшению психического здоровья, полагая, что занятия тхэквондо могут быть использованы как часть терапевтической программы. [81]

В СССР тхэквондо как вид восточных единоборств появилось в начале 70-х годов. И стремительно развивалось по всей стране. Проводились показательные выступления с демонстрацией лучшей техники и акробатики, совместные тренировки на крупных стадионах. В начале 90-х был создан Союз Тхэквондо России. Приглашались мастера из Кореи, создавались аттестационные комиссии, проводились семинары. За короткий промежуток времени, вид спорта получил развитие и объединил не только подростков, но и взрослых людей проявляющих интерес к восточным единоборствам.

1.2 Роль тхэквондо в формировании тактических умений в секции тхэквондо у подростков

Применение тактических знаний на практике происходит в виде умений и навыков. Тактическое мышление развивается совместно со знаниями умениями и навыками в тактике. Увеличение реакции и оценки восприятия спортсмена, преобразование информации для быстрого принятия решения, видеть и опережать действия соперника, все это характеризует успешное тактическое мышление.

Выделяется два вида тактической подготовки: общая и специальная. Направление общей тактической подготовки заключается в получении знаний и тактических навыков в определенном виде единоборств. Тогда как специальная тактическая подготовка направлена на максимально высокий результат в конкретных стартах и против определенного соперника. Тактика поединка в тхэквондо - искусство применения технических средств с учетом

индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

В тактике тхэквондиста проявляются не только уровень его техники, физической и психологической подготовленности, но и главные черты характера. Тактическое мастерство проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости - и в изменении по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления, волевых качеств.

Формирование умений проходит через ряд этапов:

Первый этап – первоначальное умение.

Второй этап – не достаточно умелая деятельность.

Третий этап – отдельные общие умения

Четвертый этап - высокоразвитое умение.

Пятый этап - мастерство.

Осознание цели действия и поиск способов его выполнения, опирающихся на ранее приобретенные (обычно бытовые) знания и навыки; деятельность выполняется путем проб и ошибок. Знания о способах выполнения действия и использование ранее приобретенных, не специфических для данной деятельности навыков.

Ряд отдельных, высокоразвитых, но узких умений, необходимых в различных видах деятельности (например, умение планировать свою деятельность, организаторские умения и т. п.).

Творческое использование знаний и навыков данной деятельности; осознание не только цели, но и мотивов выбора, способов ее достижения

Надежное творческое использование различных умений

Специальные тактические упражнения выполняют роль специфических методов тактической подготовки. Отличие таких упражнений заключается в достижении конечной цели поставленной тактической задачи, при их выполнении смоделирована ситуация близка к реальной в спортивной борьбе. На разных этапах подготовки, тактические упражнения могут быть предложены на разные уровни сложности, от самого простого до ситуации приближенной к соревновательной.

Зачастую при формировании новых тактических умений, приходится облегчать требования по выполнению тактических упражнений изученных ранее. Путем разделения упражнения на короткие и упрощенные действия, включающие различные тактические маневры, такие как атака, контратака защита и работа на удержание бала.

Целью применения усложненных тактических упражнений закрепление изученных тактических схем и мотивация тактического мышления. Методика отработки упражнений формирующих тактические умения, проявляется в следующих упражнениях:

а) упражнения, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен (команда) при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх «Один против двух», «Трое против пяти» и т.д.; преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов;

б) упражнения, по отработке действий в ограниченном пространственном и временном условии;

в) упражнения, на применения разных тактических схем за время тренировки;

г) Ограничение по количеству числа попыток выполнения упражнения, для успешного выполнения тактического задания.

Совершенствование тактического мышления требует развития следующих умений: быстро усваивать, грамотно оценивать, проанализировать, взвешивать обстановку в сложившейся состязательной ситуации и принимать решение сопоставимое создавшейся обстановке и качеством своей готовности и своей маневренности; видеть на несколько шагов вперед действия соперника; ставить задачи сопоставимые целям поставленных на эти соревнования.

Главным методом отработки тактических упражнения является метод тренировки с реальным соперником, и с вымышленным соперником.

Совместно с изучением спортивной тактики необходимо:

- обновления знаний в спортивной тактике нововведения, эффективные формы;
- сбор и отслеживание тактик соперников изучение этих тактик;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;

Использование тактических схем без нарушения действующих правил проведения соревнований: выявление положительных и отрицательных характеристик подготовки, а также условий среды – все это называют спортивной тактикой.

В каждом виде спорта формируются свои тактические схемы, поэтому название действий могут отличаться и иметь свои названия. В качестве примера можно рассмотреть игровые виды спорта, там тактику характеризуют как действия всех игроков в совокупности.

Смысл тактики заключается в использовании приемов состязательной деятельности с целью эффективного достижения максимального результата, с наименьшими затратами усилий. Не учитывая выбора вариантов технических действий, тактика содержит правильное распределение сил на

соревнованиях, действия психологического характера и скрытие задуманных действий.

Тактика бывает разных направлений, для состязаний, тактика стартов и тактика определенной ситуации. Тактика определяется видом спорта и особенностями состязаний.

От количества состава участников и его изменения, определяют варианты тактики:

- индивидуальные задачи, в зависимости от возможностей спортсмена, не зависимо от других членов команды (единоборства). Такая тактика относится к индивидуальной;
- спортсмены, имеющие общие задачи и выполняющие идентичные действия, то такую тактику называют – групповой;
- командной тактикой называют – спортсменов, задачи которых совпадают, но функции у них различные.

По виду спорта , уровню подготовки спортсмена , ситуации возникшей в процессе соревновательной деятельности можно выделить: алгоритмический, вероятностный и эвристический характер тактики.

Алгоритмическая тактика подразумевает выполнение действий в определенной последовательности по заранее составленному плану. Такая тактика характерна в видах, где минимально изменение тактики в процессе соревнования (метания, тяжелая атлетика, гребля, конькобежный спорт и др.).

Тактика ведения поединка на соревнованиях, зависит от действий соперника которые возможно предвидеть только начало, дальнейшие развитие событий зависит от действий противника.

Эвристическая тактика строится на экспромтном действии спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка.

Успешность соревнований зависит от многих факторов, в которые входит уровень подготовки партнера и соперника и их физическими данными.

Во многих видах, особенно в спортивных, тхэквондо на профессиональном уровне производится «разведка», заключающаяся в регулярном изучении и видеосъемке поединков соперников, оценке подготовленности и выработке рекомендаций по построению тактики соревновательной деятельности.

Физические данные соперника, а именно рост и вес, играют важную роль при выборе модели тактического ведения поединка. Это явно выражается в единоборствах и борьбе. Например, в тхэквондо - левосторонняя или правосторонняя стойка, длина ног, рост, в волейболе и баскетболе - наличие игроков высокого роста и т.д.

Спортивно-тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя:

- изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях,
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Результатом является уровень тактических умений спортсмена. Тактическая подготовка крепко связана с использованием сложных технических ударов, манерой их выполнения, а также выбор атакующих, контратакующих или защищающих тактических действий.

Тактическая подготовка реализуется на практике решением некоторых вопросов:

- представление о полноценном поединке; подбор стиля ведения поединка;
- уверенное и своевременное решение, принятое в процессе поединка, и действиям с учетом особенностей противника,
- условий окружающей среды, судейства, состязания, собственного состояния и др.

Высокий уровень тактического мастерства спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. В основе спортивно-тактического мастерства лежат тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

В тактические знания спортсмена включают в себя более действенные формы тактики, наработанные в выбранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. Развитие тактического мышления сопровождается становлением знаний тактике, умений и навыков. Результатом является способность бойца отрабатывать информацию и менять тактику ведения поединка. Важную роль в состязании представляют умение спортсмена видеть тактику противника, и перестраиваться тем самым, разрушать тактический замысел соперника.

Вся тактическая подготовка делится на виды: общий и специальный. Под общим подразумевается овладение знаниями и тактическими навыками в избранном виде спорта. Специальный комплекс действий, направленных на достижение максимального результата на конкретных соревнованиях и конкретным противником. На последующих этапах мы формируем тактические умения в тактических маневрах. В игровой форме учащиеся отрабатывают технику и тактику. На примере этого технического действия добавляем тактические умения, способствующие более успешному достижению результата. Основной задачей таких упражнений является

связать технику и тактику. Так как при помощи условий задания решаются технические вопросы с помощью тактики и наоборот. Техническая подготовка складывается отдельными техническими приемами, разными тактическими схемами. В процессе подготовки отработка техники на тренировке будет совместно с тактикой, по заданиям, нацеленным на результат. Практикуем наступательные и оборонительные действия в тэквандо. При этом происходит ознакомление и отработка тактических схем ведения поединка. Подростки владеют тактическими схемами, можно научить их же противостоять и успешно их применять. Но для планирования поединка этой информации будет мало, потому что спортсмен готовится в узконаправленных тактических схемах. На соревнованиях противник может применить со всеми, и эту тактику. Это зависит от состояния физического и психического состояния спортсмена. На ринге тхэквондист определяет план ведения поединка, оцениваем возможности противника, свои силы и сложившуюся ситуацию. Спортсмен за 1 секунду боя должен понять и проанализировать взвесить, настрой противника, его возможности и опираясь на эти данные формировать план действий направленных на достижение цели. Эти действия, составляют тактику ведения боя. Овладение такое происходит в тренировочном процессе, а также на соревнованиях и товарищеских боях. Необходимо правильно принять решение по противодействию сопернику, во время наблюдения и изучения его действий при подготовке к поединку и сформировать атакующие связки через слабые места противника. Помощь спортсменам по выявлению слабых мест соперника, а также его часто встречающихся ударов оказывает тренер спортсмена. Поставим задачу: тренер рекомендует вести разведывательное действие на наложенных атаках, чтобы раскрыть намерение соперника. Усложнение заданий происходит по мере их усвоения. Выполняя подготовку к соревнованиям с различными партнерами, изучаются методы ложных атак, разведка намерений противника. Также возможно отработка одинакового задания по разведке

обоим напарником друг с другом. В таких наработках формируется наблюдательность, выносливость, внимание к неожиданностям. Помогает видеть противника и его готовность к атаке, наиболее частые удары, с какой ноги начинает атаку и так далее. Расцениваете действия уметь применить эффективную контратаку. Это необходимо для тех, кто встречается с различными тактиками ведения поединка.

Каждый спортсмен должен отстаивать права, решения, преодолевая трудности, и быть готовым в случае необходимости произвести смену атакующих действий. В ходе обучения у спортсмена нужно воспитать способность к длительному наблюдению за действиями противника и их изменений в течение боя. Эти действия развивают реакцию спортсмена, морально волевые качества, скорость выполнения упражнения, и морально волевые качества. Работа на два номера играет немалую роль в становлении технико-тактического мастерства, провалиться атаки соперника и наносить ему встречные удары. По данным педагогических наблюдений за ведением поединка можно смело сказать, что за время поединка меняется манера ведения боя. Поэтому ведение боя только в одном направлении не гарантирует успешного завершения поединка.

Умеющий атаковать, должен уметь защищать свою эффективную атаку. Защита с ударами называется контратакой. Защищаться без контрудара - значит давать возможность сопернику работать в атаке. Формирование контратаке играет роль скорость ударов, так как нужно успеть ударить на опережение, чем быстрее и больше будет отражено. И соответственно, больше шансов на победу. Поэтому так важно перерабатывать информацию во время поединка очень быстро, чтобы подготовить ответ на атаку реализовывает в защите или наступление. Это время реакции называется патентным временем реакции бойца. Во время поединка, есть сотые доли секунды на выбор действия, которые подготавливается заранее. Путем отработки на тренировках в спортивном спарринге. Но чтобы довести эти действия до автоматизма

нужно выделить наиболее оптимальные. И путем многократного повторения довести действия до желаемого результата. Соответственно количество действий значительно больше чем можно отработать. Здесь необходимо подключать самостоятельно спортсмена, чтобы развить идеи и их расширять. Конечно, большое количество почти одинаковых упражнений только затянет время их выбора во время реальной ситуации. Для этого важно работать над вариантами контратаки так чтобы они были максимально простые, но максимально эффективной в ответ противнику. Для этого необходимо изучить атаки противника и используя их разработать ответной атаки, по наработанным данным. Манера ведения поединков тхэквандо, складывается индивидуально у каждого спортсмена, и зависит в большей степени от морально-волевых качеств физического развития спортсмена и физических данных. По технике ведения боя можно определить характер поединка, а именно является техника спортивно наступательной или позиционной. Для большинства бойцов характерна тактика активной атаки. Отличительные черты: заход на дистанцию удара в постоянном движении. Например: «Степан вперед». Бой проводится на длинные или средние дистанции. С дальней дистанции проводятся разведывательные действия, маневрирование и одиночные удары на скорость. Спортсмены, которые придерживаются этой тактике, обычно обладают хорошими скоростными качествами, так как им приходится проводить резкие удары на опережение атаки противника. Позиционные ведения поединка это всегда держать противника на дистанции и стараться максимально долго её сохранять. Со средней или короткой дистанции боец для защиты ставить блоки или входит в клинче с дальнейшим уходом на длинную дистанцию. Позиционная атака нацелена на выявление ошибок атакующего спортсмены и немедленного реагирования для проведения контратаки. Активная атака приводит к формированию силового стиля ведения поединка. Такие бойцы отличаются хорошей техникой и расчётливой тактикой повышенной физической выносливости, необходимой для подавления и быстрой утомляемости противника.

Отрицательная сторона такой атаки - пренебрежение защитой и это становится уязвимым местом. Бойцы такого стиля не всегда готовы на всё время ведения боя работает в заданном темпе и не пропустить ни одного балла. Для противостояния напористым бойцов, необходимо иметь высокий уровень физической подготовки и хорошее владение Контр атакующим действием. Эти виды тактик в реальных боях проявляется по-разному, каждый бой отличается своеобразием и индивидуальными обстоятельствами.

Выводы по первой главе:

Вся тактическая подготовка делится на виды: общая и специальная. Под общей подразумевается овладение знаниями и тактическими навыками в избранном виде спорта.

Специальный комплекс действий, направленных на достижение максимального результата на конкретных соревнованиях и конкретным противником. Основной задачей такой тактической подготовкой является связать технику и тактику. Так как при помощи условий задания решаются технические вопросы с помощью тактики и наоборот.

Техническая подготовка складывается отдельными техническими приемами и разными тактическими схемами. В процессе подготовки отработка техники на тренировке будет совместно с тактикой, по заданиям, нацеленным на результат. Практикуются наступательные и оборонительные действия в тэквандо. При этом происходит ознакомление и отработка тактических схем ведения поединка.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию тактических умений у подростков в секции тхэквондо

2.1 Выявление уровня сформированности тактических умений у подростков

Исследование проводилось на базе МБУДО «Свежий Ветер» г.о. Тольятти. В исследовании участвовали 20 детей групп начальной подготовки, 10 детей из группы «НП-3» были определены в контрольную группу (КГ) и 10 из группы «НП-2» - в экспериментальную (ЭГ) (Приложение 1).

Цель констатирующего эксперимента: выявить уровень сформированности тактических умений у подростков.

Для выявления уровня сформированности тактических умений у подростков в секции тхэквондо, были определены следующие показатели:

- умение передвигаться в степе по дадьянгу во время спарринга или подготовки к нему;
- способность выполнять сложные удары и связки, состоящие из нескольких ударов;
- чувство дистанции необходимой для совершения удара ногой, с попаданием в цель ударной частью ноги;
- скоростные качества выполнения атакующих и контратакующих действий.
- умение защищаться и уходить от атаки;

Методика констатирующего эксперимента включала:

- методику «отработка ударов в парах» (автор Ю.А. Шулика),
- отработка ударов и степов в движении (автор Е.Ю. Ключников),
- методика «Бой с тенью» (автор Ю.А. Шулика).

Методика №1. «Отработка ударов в парах» (автор Ю.А. Шулика).

Цель данной методики состояла в выявлении уровни знаний ударов спортсменом и правильность их выполнения с учетом скорости и сложности.

Для проведения данной методики использовался следующий материал – спортивное покрытие, лапы ракетки, свисток.

Согласно инструкции к данной методике, два спортсмена встают напротив друг друга, на расстоянии удара. Один берет в руки лапы ракетки и ставит их на уровне корпуса. Второму ребенку поочередно называются названия ударов, от простого к сложному, задача - выполнить названные удары по лапе.

При обработке данных, полученных в результате методики, учитывались удары, выполненные правильно, достигшие цели ударной частью ноги, удары, выполненные с боевым криком, сложные удары с вращением, выполнение спаренных ударов поочередно и в перескок.

Согласно данной методике выделяют три уровня правильности выполнения ударов.

Низкий уровень. Ребенок еще не выполняет сложные удары, слабое чувство дистанции удара, высота выполнения удара не превышает высоты пояса, отсутствует боевой крик, стойка для удара не сформирована, скорость выполнения малая, хлесткость слабая, удара нет чувства равновесия во время удара слабое.

Средний уровень. Ребенок выполняет все простые удары из стойки, на уровне пояса и верхнего уровня, удары с вращением выполняет в несколько действий, скорость ударов низкая, выхлест удара не четкий. Сложные и сдвоенные удары в перескок не выполняет.

Высокий уровень. Сформированна стойка для удара, выполняет все названные удары правильно, скорость ударов высокая, хлесткость выделена, боевой крик присутствует, равновесие во время выполнения сложных ударов держит, в перескок сложные удары ударяет. Также изображается отдельный объект, но с разнообразными деталями.

Анализируя результаты, полученные в ходе проведения данной методики, было выявлено количество детей с уровнями способности отработки ударов в парах - средними и высокими.

В ходе исследования были получены следующие данные, они представлены в протоколе.

Подсчитав количественные результаты методики, мы выявили у 6 детей (60% от испытуемых из ЭГ) и у 4 детей (40% испытуемых КГ) средний уровень способности к отработке ударов, т.е. большинство ударов, выполненных Егором Д., Матвеем Л., Васей С., Эрнестом Т., Витей Ш. Ромой М. (КГ) и Игорем Х., Махмудом Б., Магомедом Я., Лизой П. (ЭГ) можно отнести к среднему уровню.

Так, анализируя выполненные удары Ирины Д. (КГ), мы отнесли удары без вращения к среднему уровню способности выполнения простых ударов в паре, удары с вращением отнесли – к среднему уровню выполняла на несколько счетов один удар, остальные удары выполненные девочкой мы отнесли к более низкому уровню.

Нельзя не отметить удар с вращением на несколько счетов девочка делала как уровень пояса, так и уровень головы. Девочка ударяла передней ногой в корпус, добавляя мах задней ногой в голову. Кроме того, девочка имеет хорошую растяжку, и выполнять удары высокого уровня, ей не составляет труда. Так мы можем отнести выполнение некоторых простых ударов, не требующих специальных навыков, а только хорошей растяжки к высокому уровню выполнения правильности ударов.

Большинство ударов выполненных Игорем Х. (ЭГ) также можно отнести к III уровню. Отметим, что практически все удары, выполненные ребенком, на уровень корпуса отличаются хлесткостью и значительной силой. Мальчик обладает хорошими физическими данными и растяжкой, все это помогает ему в выполнении ударов.

Удары, выполненные ребенком сложные, выполненные детализировано, высота выполнения удара на уровне корпуса. Мальчик производил удар с вращением, чувствуя дистанцию для удара и не отклоняясь от траектории удара – это характеризует средний уровень. Остальные удары, выполненные этим учеником можно уверенно отнести также к среднему уровню умений.

Таким образом, по результатам проведения методики у 50% всех детей был выявлен средний уровень способности выполнения правильности ударов на лапах в паре.

Более низкий уровень способностей в данной методике отработки ударов на лапах в паре выявили у следующих испытуемых: Эрнест Ф., Витя А., Егор Б., Егор Д., Ира К., Толя П., Женя К. (ЭГ), и София Д., Настя Г., Саша Ф., Лиза Л. (КГ).

Так, анализируя удары выполненные Настей Г. (КГ), простые удары без вращения мы отнесли к среднему уровню, это туле чаги, нере чаги, момтом чириги. Удары с вращением, такие как тондора чаги и тичаги - мы отнесли к высокому уровню отработки ударов в парах на лапах.

Рассмотрим спаренные удары. Ребенок сделал два спаренных удара в перескок по лапе. Так как высота ударов была низкой, но сложность выполнения высока, то выполнение можно отнести к среднему уровню сложности выполнения ударов в паре по лапам.

Дистанция при выполнении всех ударов была правильной, все удары нанесены ударной частью ноги, таким образом, чувство дистанции для спарринга есть, что соответствует среднему уровню правильности выполнения ударов в паре на лапах.

Было выявлено, что у 50% всех испытуемых более низкий уровень способности правильного выполнения ударов по лапе.

Исходя из этого, мы выявили дальнейшие результаты в КГ:

6 детей (60% от группы) показали средние результаты, это Игорь Д., Махмуд Л., Ирина С., Леша Т., Рома Ш., Магомед М.. Соответственно, оставшиеся четверо детей из контрольной группы (40% от группы) показали более низкие результаты.

Также были получены результаты в ЭГ. Средний уровень способности правильного выполнения удара по лапе в паре был выявлен у четверых детей (40%), соответственно, у остальных детей в данной группе (60%) был выявлен более низкий уровень.

Результаты данной методики отражены на рисунке 1.

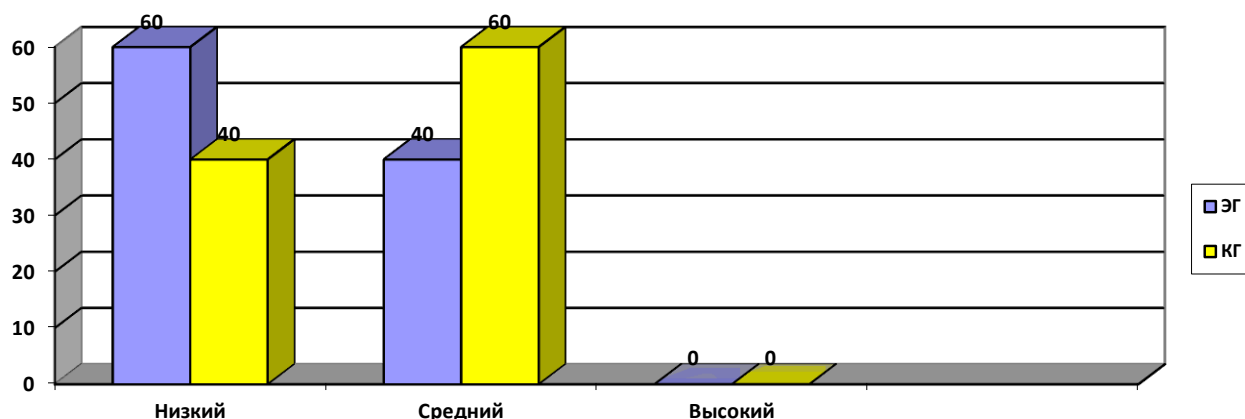


Рисунок 1 - Результаты выявления уровня способности к достраиванию заданного элемента.

Методика №2: «Отработка степа в движении (автор Е. Ключников)». Целью данной методики являлось выявление способности передвижения в стойках и спортивном спарринге, умение сокращать дистанцию для осуществления атаки, уметь разорвать дистанцию для ухода от атаки соперника.

Согласно данной методике детям предлагались несколько степов, которые необходимо выполнять вдоль зала по свистку и смотреть на жесты руками тренера, которые указывают на направление стороны ухода степом.

При обработке результатов определялась, правильность движения в степе, своевременная реакция на жест, скорость передвижения работа корпусом и руками. Тем самым можно выделить три уровня сформированности передвижение в степе.

Каждую работу в степе (т.е. просто передвижение, атакующий степ) оценивали как категорию. Выставлялись баллы за скорость выполнения (0 – 2 балла) наиболее быстрые действия оценивались двумя баллами.

Затем определялись баллы за правильность выполнения каждого действия. При оценке уходов степом от атаки, баллы давались за оригинальность и скорость ухода. Один балл давался за простой правильно выполненный степ. Каждая дополнительная деталь отмечалась точкой или

крестиком один раз. Также балл ставился за сайт степ в сторону, если он дополнял полноценный уход в сторону, дополнительный бал давался за один успешно проведенный ложный степ с выманиванием атаки соперника и ее успешного провала с уходом на контратаку. Также бал ставился за сокращение, и потом разрыв дистанции не пропустив не одного балла.

Показатель мы получали прямо из номера последнего ответа, если не было медленных или ошибочных действий спортсмена. В противном случае сосчитывали общее количество учтенных баллов и записывали это число в соответствующей графе.

Анализируя результаты, мы выявили III уровня перемещения в степе.

К III уровню относятся результаты, превышающие значения, соответствующие возрастной норме, по T – шкале, это значения превышающие 50.

Ко II уровню, относятся результаты, соответствующие значению нормы, по T – шкале, это значения равные 40 - 50.

К I уровню относятся результаты, значения которых ниже значения соответствия возрастной норме, т.е. менее 40.

Также было выявлено III уровня скорости степа, которые по значениям совпадают со значениями уровней правильности выполнения.

Кроме того было выявлено соответствие возрастной норме показателей скорости по результатам данной методики. В соответствии с возрастной нормой показатели скорости равняются 7 – 10, т.е. ребенок должен реагировать на смену направления не менее 7 смен из предложенных 10.

Значения чувства дистанции, т.е. расстояния до соперника, также соответствуют значениям скорости, другими словами, нормальным является выход на безопасную дистанцию для удара в большинстве случаев из возможных.

В ходе исследования были получены данные, представленные в протоколе.

Пересчитав общее количество набранных баллов, мы выявили, что результаты 14 детей, что является 65% от общего количества испытуемых,

относятся ко II уровню оригинальности, т.е. значения их показателей соответствуют возрастной норме, по T – шкале это значения от 40 до 50.

Это дети из контрольной группы: Игорь Д., Матвей О., Вася С., Витя Т., Максим Г., Егор М., Никита Ш. (70% испытуемых в КГ) и дети из экспериментальной группы: Руслан Х., Мага Б., Лиза Я., Ирина А., Яков П., Леша П.. (60% испытуемых ЭГ).

Кроме того у семерых испытуемых (35% от общего количества испытуемых) были выявлены результаты, относящиеся к I уровню перемещения в степе, т.е. результаты, не соответствующие возрастным показателям, менее 40. Это дети ЭГ и КГ: Влад Д., Лиза Л., Саша Ф. (30% испытуемых КГ) и Соня Ф., Женя К., Егор Д., Ира К. (40% испытуемых ЭГ).

Отсюда следует, дети из КГ с результатами по передвижению в степе: Игорь Д., Матвей О., Вася С., Витя Т., Максим Г., Егор М., Никита Ш. показали средние результаты (II уровень) что составляет 70% от количества испытуемых КГ.

Влад Д., Лиза Л., Саша Ф. (30% испытуемых КГ) показали низкие результаты по данному показателю.

Результаты выявления показателя чувство дистанции ЭГ: Руслан Х., Мага Б., Лиза Я., Ирина А., Яков П., Леша П. (60% испытуемых ЭГ) показали средние (6 человек), Соня Ф., Женя К., Егор Д., Ира К. (40% испытуемых ЭГ) показали низкие результаты по данному показателю.

Результаты выявления уровня умения перемещения в степе показаны на рисунке 2.

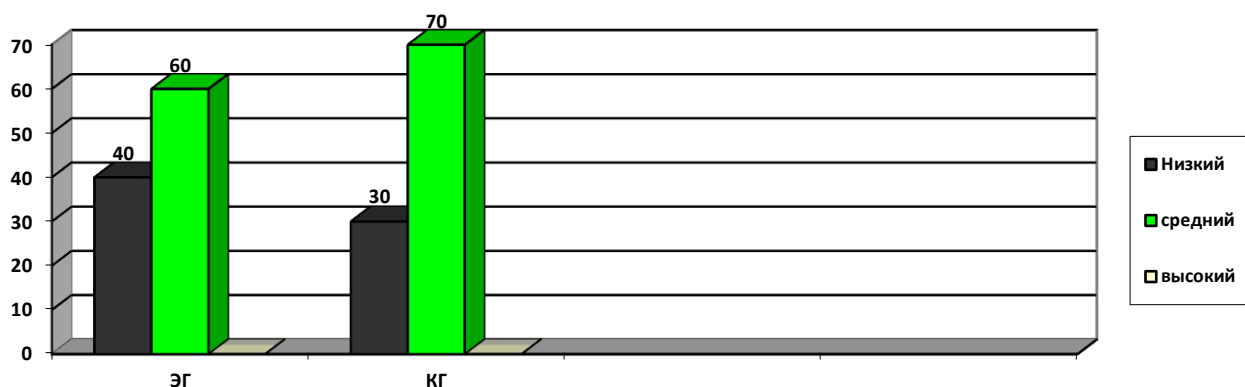


Рисунок 2 – Результаты выявления уровня умения перемещения в степе

Далее рассмотрим данные за правильность выполнения каждого упражнения. Было выявлено, что результаты у 7 человек (35% от общего числа испытуемых) относятся ко II уровню правильности выполнения упражнения, т.е. соответствуют показатели правильности по возрастной шкале, по Т – шкале, это значения равные 40 – 50. Это дети из групп «НП 2» и «НП3», Руслан Х., Мага Б., Лиза Я., Ирина А.С., (40% от испытуемых КГ) и Игорь Д., Матвей О., Вася С. (30% от испытуемых ЭГ).

Кроме того, результаты 13 детей, что составляет 65% от общего количества испытуемых, относятся к I уровню правильности выполнения, т.е. результаты, значения которых ниже значения соответствия возрастной норме, менее 40. Это учащиеся группы «НП2»: Руслан Х., Мага Б., Лиза Я., Ирина А (60% испытуемых КГ):

Игорь Д., Матвей О., Вася С., Витя Т., Максим Г., Егор М., Никита Ш. (70% испытуемых ЭГ).

Таким образом, дети из контрольной группы показали следующие результаты по критерию правильность выполнения:

Дана Д., Матвей Л., Настя С., Аня Т., Рома Ш. – средние (4 человека) и София Д., Аня Т., Лиза Л., Настя Г., Алеша М., Саша Ф. показали низкие результаты по данному критерию (6 человек).

Результаты по показателю - правильность выполнения степа детьми экспериментальной группы:

Витя Х. Миша Б., Андрей Я., – средний уровень и Соня Ф., Женя К., Егор Д., Ира К., Игорь А., Толя П., Жанна П. (70% испытуемых ЭГ) показали низкие результаты по данному показателю. Результаты выявления уровня разработанности отражены на рисунке 3.

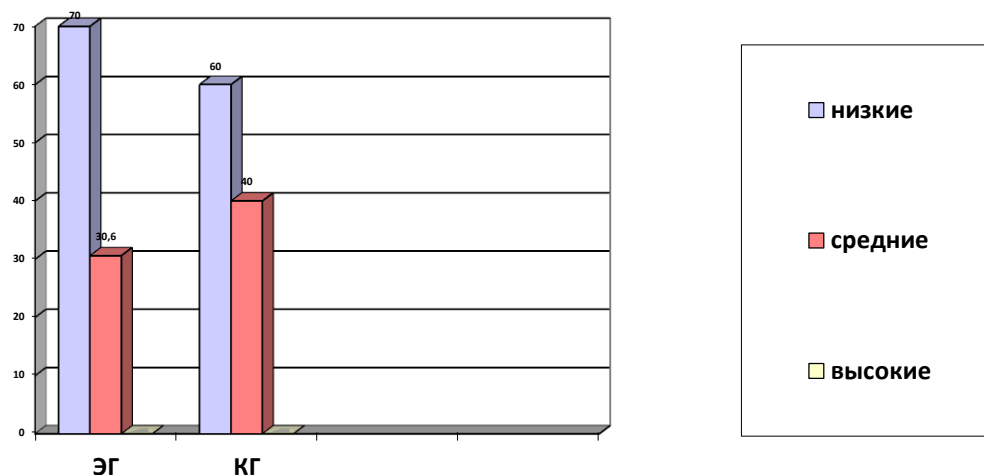


Рисунок 3 - Результаты выявления уровня разработанности

В результате данной методики было выявлено, что показатели скорости у всех испытуемых, обеих групп, «НП 2» и «НП 3», соответствуют возрастной норме, т.е. их показатели составляют 7 – 10, иными словами испытуемые, из предложенных 10 упражнений из предложенных, выполнили не менее 7.

Далее рассмотрим чувство дистанции. По результатам методики №2 данные по этому показателю соответствуют данным, полученным для показателя скорости, т.е. результаты у всех испытуемых, обеих групп, «НП 2» и «НП 3», проходят по норме возраста, и составляют в районе 7 – 10.

Методика №3. «Бой с тенью».

Целью данной методики было выявить уровень умений формирования атаки и контратаки в тренировочном спарринге с равным соперником, как одного из показателей развития тактических умений.

Для проведения данной методики нам необходимы: зал спортивный с напольным покрытием для спарринга, защитная экипировка спортсмена, свисток, секундомер.

Согласно инструкции к данной методике, испытуемым предлагалось провести спортивный спарринг с двумя разными спортсменами по очереди в первом раунде - в качестве атакующего спортсмена, во втором раунде - в качестве контратакующего спортсмена, чем больше успешных действий будет произведено - тем больше баллов.

При обработке данных, полученных в результате этой методики подсчитывалось количество баллов, заработанных за оба раунда, как в атаке, так и контратаке. Применение сложных ударов с вращением и связок из двух или трех ударов в перескок и их успешное применение. Работа в степе, ложные степы на раздвигание, степы оттяжка на провалы атаки соперника.

Что касается начала атаки, то оно может быть свободным начинаться как с сокращения дистанции степом или встречи ударом на опережение атакующего соперника. Работа на второго номера предполагала, вытянуть на себя соперника, проанализировав его действия и ошибки провести успешную контратаку с попаданием в голову. Другой вариант – взять инициативу ведения поединка в свои руки, переключение с атакующего на контратакующего, и наоборот, в процессе обоих раундов.

Склонность к самостоятельному выбору тактики в обоих раундах выражается напором и большим количеством контратак на опережение действий соперника без смещения по дадьянгу.

Результаты данной методики были получены следующие:

4 спортсмена (20% от общего количества всех испытуемых) показали средние результаты; в действиях данной группы наблюдались неуверенные атакующие маневры, которые были эффективными, и в контратаке не совсем эффективная защита, приходилось много отходить назад, чтобы решиться произвести ответный удар. Это Игорь М., Матвей Л., Вася С. (30% испытуемых КГ) и Руслан Х. (10% испытуемых ЭГ).

Низкие результаты выявились еще у 60% всех испытуемых, 12 детей.

В действия данной группы спортсменов присутствуют 2 – 3 элемента атаки из простых ударов и малое количество заработанных очков.

Это дети Эрнест Т., Витя Ш., Егор Г., Настя М., Максим Ф., Никита Л., Влад Д. (КГ) и Лиза Я.. Махмуд Б. Магомед К., Ирина А., Леша Д., Рома К. Толя Ф. (ЭГ).

Следует отметить, что в атакующих действиях Егора Д. и Насти Ф. за основу было взята атака простыми ударами и слабая защита, которая не эффективна, во время атаки. Егор пропустил больше очков чем заработал, движение по дадьянгу не были степовыми. Каждый раз приходилось вставать в стойку, прежде чем ударить удар, что забирало много времени.

По результатам методики можно выделить следующие результаты. В контрольной группе: средний уровень развития атакующих действий - 3 детей (30%) Максим Д., Никита Л., Влад С., низкий уровень развития атаки и контратаки в спаринге – 7 детей (70%) Аня Т., Рома Ш., Настя Г., Алеша М., Саша Ф., Лиза Л., София Д.

В ЭГ были выявлены следующие результаты: средний уровень развития атаки и контратаки в спаринге показал 1 ребенок (10%) - Руслан Х., низкий уровень развития атаки и контратаки в спаринге – 9 детей (90%) - Игорь Я.. Матвей Б. Вася К., Эрнест А., Егор Д., Настя П., Максим Ф., Никита К., Влад П.

Результаты данной методики отражены на рисунке 4.

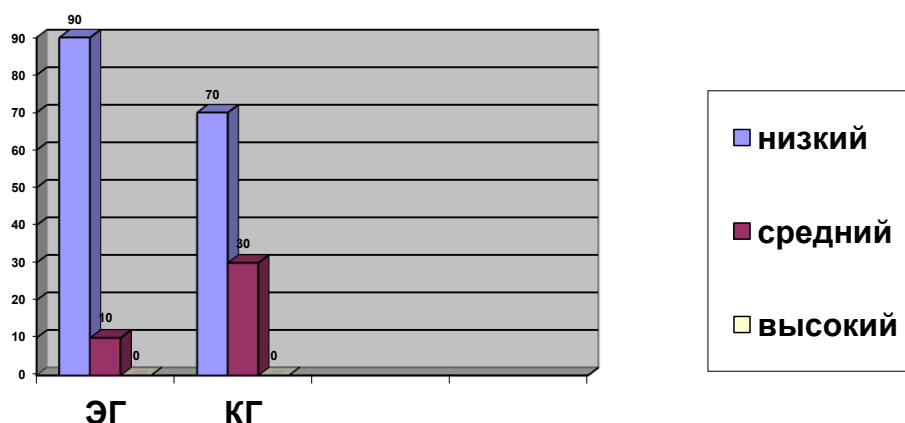


Рисунок 4 - Результаты выявления уровня оригинальности

Результаты по выявлению сформированности тактических умений у подростков после когнитивного эксперимента представлены в сводных таблицах 1 и 2

Таблица 1 - Сводная таблица результатов выявления уровня сформированности тактических умений подростков после когнитивного эксперимента (КГ)

№ п/п	ФИО ребенка	Методика «Отработка ударов в парах»	Методика «отработка ударов и степов в движении»				Методика «Бой с тенью»	Уровень сформированности тактических умений
		Хлесткость и жесткость при выполнении сложных ударов	Правильность выполнения	Скорость	Чувство дистанции	Передвижение в степе	Скоростная атака и контратака	
1	Игорь Д.	средний	средний	средний	норма	норма	средний	средний
2	Матвей Л.	средний	средний	средний	норма	норма	средний	средний
3	Вася С.	средний	средний	средний	норма	норма	средний	средний
4	Эрнест Т.	средний	средний	I (Н)	норма	норма	низкий	средний
5	Витя Ш.	средний	средний	средний	норма	норма	низкий	средний
6	Егор Л.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий
7	Настя М.	низкий	средний	средний	норма	норма	низкий	низкий
8	Максим И.	средний	средний	средний	норма	норма	низкий	средний
9	Никита К.	низкий	низкий	средний	норма	норма	низкий	низкий
10	Влад С.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий

Таблица 2 - Сводная таблица результатов выявления уровня сформированности тактических умений подростков после когнитивного эксперимента (ЭГ)

№	Ребенок	Методика «Отработка ударов в парах»	Методика «отработка ударов и степов в движении»				Методика «Бой с тенью»	Уровень сформированности тактических умений
		Хлесткость и жесткость при выполнении сложных ударов	Правильность выполнения	Скорость	Чувство дистанции	Хлесткость и жесткость при выполнении сложных ударов	Правильность выполнения	
1	Игорь Х.	средний	средний	средний	норма	норма	средний	средний
2	Махмуд Б.	средний	средний	средний	норма	норма	низкий	средний
3	Магомед К.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий
4	Лиза Д.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий
5	Руслан К.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий
6	Ирина Я.	низкий	средний	средний	норма	норма	низкий	низкий
7	Леша А.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий
8	Толя П.	низкий	средний	низкий	норма	норма	низкий	низкий
9	Яков П.	низкий	средний	низкий	норма	норма	низкий	низкий
10	Рома Ф.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	низкий	низкий

Таким образом, по результатам методик «Отработка ударов в парах», «Отработка степов в движении», «Бой с тенью» было выявлено три уровня сформированности тактических умений у подростков – это высокий, средний и низкий. Охарактеризуем их.

Высокий уровень сформированности тактических умений у подростков характеризуется наличием высоких показателей по большинству требований (умение бить по лапам удары как одиночные так спаренные и удары с разворота, двигаться в степе как движение перед атакой или уход от атаки с применением контратакующих действий, работа в спортивном спарринге). Умение бить спаренные удары в перескок по лапам и в спортивном спарринге, свободное передвижение в степе. Результаты деятельности (успешное произведение атакующих действий и контратакующих), отнесенные к данному уровню отличаются правильностью исполнения, высокой скоростью и логичностью, повышенной сложностью связок созданных. Поединки таких спортсменов построены тактически и в нападении и обороне.

Средний уровень сформированности тактических умений у подростков, характеризуется наличием средних показателей по большинству требований (умение бить по лапам. Удары как одиночные так спаренные и удары с разворота, двигаться в степе как движение перед атакой или уход от атаки с применением контратакующих действий. Работа в спортивном спарринге). Удары выполняются правильно, но зачастую с небольшой скоростью, малая серийность. Передвижения в степе не всегда правильные, чувство дистанции не всегда на нужном расстоянии от ударной части ноги то соперника. Атаки не всегда успешные оборона имеет слабые места.

Низкий уровень сформированности тактических умений у подростков, характеризуется наличием низких показателей по большинству требований (умение бить по лапам. Удары как одиночные так спаренные и удары с разворота, двигаться в степе как движение перед атакой или уход от атаки с применением контратакующих действий. Работа в спортивном спарринге). При таком уровне сформированности встречаются удары по лапам только одиночные не отличающиеся высокой правильностью, скоростью и эффективностью. Работа в степе спокойная неспешная, которая приводит к пропускам баллов в обороне и не позволяет уверенно передвигаться во время

спаррингов. Атаки простые, легко отражаемые, действия в обороне не всегда успешные.

Вернемся к результатам, которые получились.

Видно, что высокого уровня сформированности тактического умения в данной наработке не выявилось.

Средний уровень сформированности тактического умения был выявлен у пятерых детей из контрольной группы, это Дана Д., Матвей Л., Настя С., Рома Ш. и Алеша М. (50% испытуемых КГ).

Также средний уровень сформированности тактического умения был выявлен у двоих детей из экспериментальной группы, это Игорь Х. и Махмуд Б. (20% испытуемых ЭГ), т.е. у 35% от общего количества испытуемых был выявлен средний уровень сформированности тактического умения.

Так Егор Д. и Игорь Х по показателям правильность и сложность (методика «Отработка ударов в парах»), скорость («Отработка степов в движении»); методика «Бой с тенью»), чувство дистанции («Отработка степов в движении») показали результаты, относящиеся к среднему уровню (С), показатели хлесткость и правильность в норме (норма). Атакующие связки, достаточно успешны и быстры и не читаемы, реализованы с ложного степа, попадания в голову и корпус. Дети старались как можно меньше пропустить очков в обороне в спортивном спарринге, работали уходами в степе, опережали атаки соперника.

Низкий уровень сформированности тактического умения был выявлен у 13 детей, оставшихся 65% от общего числа испытуемых, это Витя Т., Егор Л., Настя Д., Влад Г., Максим Ф. (КГ), Руслан К., Ирина Д., Леша А., Рома К., Толя П., Яков П., Махмуд Ф., Магомед Я. (ЭГ). Следует отметить, что 10% детей, Настя Д. (КГ), Максим Ф. (ЭГ), показали самые низкие результаты по итогам трех методик.

Удары ногами простые не всегда правильные по технике, отсутствие хлесткости и скорости, степ медленный и на пятках передвижения с

запаздыванием, оборона и уходы от атаки соперника слабые. Дети не проявляли стремления к правильному выполнению заданий в методиках.

Подводя итог трех методик и результатам, полученным после их проведения, можно выделить большее число детей в обеих группах имеют низкий уровень сформированности тактических умений.

В контрольной группе количество детей с низким уровнем сформированности тактических умений равно пяти (т.е. 50% в данной группе испытуемых), а в экспериментальной группе – восьми (т.е. 80%).

Средний уровень развития сформированности тактических умений был выявлен у пятерых детей из контрольной группы, это Егор Д., Матвей Л., Влад С., Витя Ш. и Настя М. (50% испытуемых КГ).

Также средний уровень сформированности тактических умений был выявлен у двоих детей из экспериментальной группы, это Игорь Х. И Толя Б. (20% испытуемых ЭГ).

Результаты констатирующего эксперимента КГ и ЭГ представлены на рисунках 5 и 6.

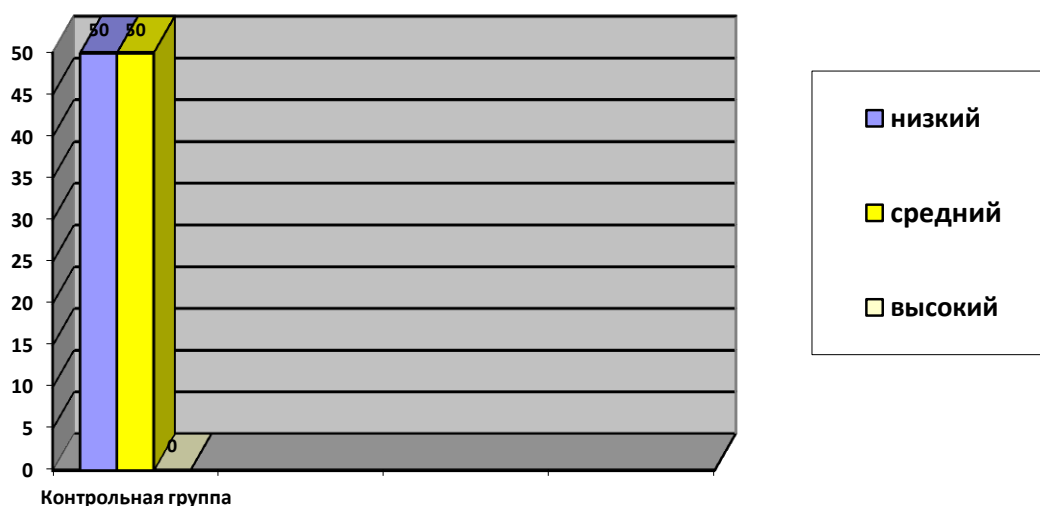


Рисунок 5 - Уровни сформированности тактических умений у детей КГ

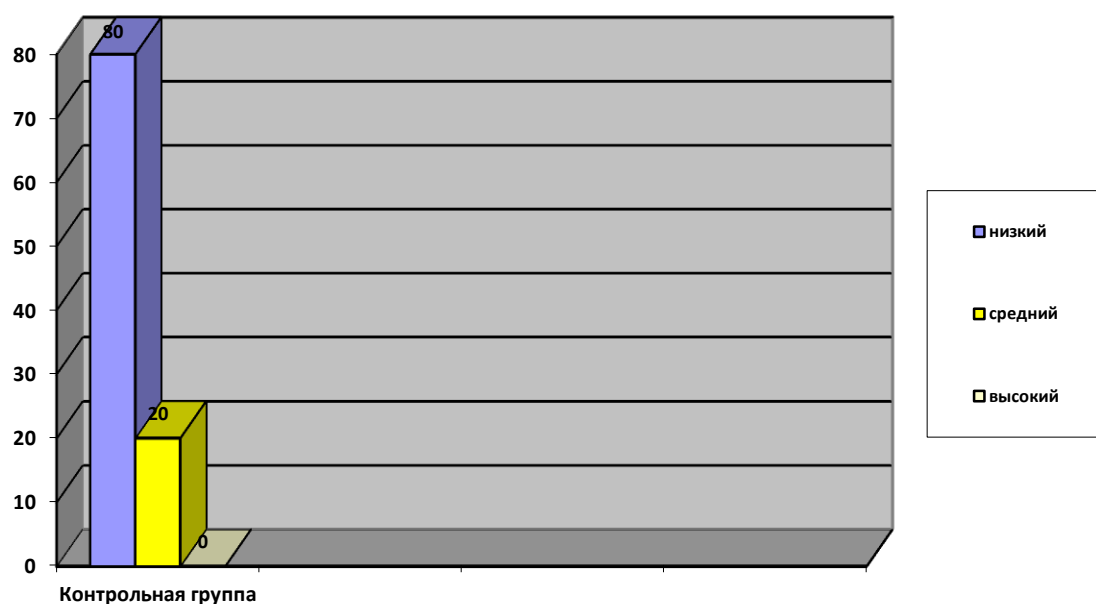


Рисунок 6 – Уровни сформированности тактических умений у детей ЭГ
С детьми, вошедшими в экспериментальную группу, на формирующем этапе проводилась работа по развитию тактического умения.

2.2 Реализация условий формирования тактических умений у подростков в секции тхэквондо

Формирующий эксперимент по формированию тактических умений состоял из трех этапов:

На первом этапе формирующего эксперимента была проведена работа по изучению правил проведения соревнований по тхэквондо, способствующей формированию у подростков тактических умений в секции тхэквондо для участия в соревнованиях по спортивному спаррингу.

В актовом зале учебного заведения была собрана экспериментальная группа детей, которой был показан фильм «Правила спортивного тхэквондо». В фильме рассказывалось о действующих правилах спортивного спарринга, а также о грядущих корректировках правил и изменений

технических действий во время спарринга.

Целью теоретического этапа по формированию тактических умений являлось, ознакомить детей с действующими правилами тхэквондо. Акцентировалось внимание на тех пунктах, в которых рассказывается о том, как зарабатываются очки для победы в поединке. Какие существуют запрещающие действия, ударные очковые зоны, количество очков за попадание в очковую зону. Какие часто встречающиеся нарушения правил происходят во время поединка, и, как они наказываются. Также в фильме были рассмотрены манеры ведения поединка с разными спортсменами, показаны примеры ведения боя. Рассказано о жестах и действиях судей и рефери на дадьянге. Про защитную экипировку необходимую для каждого спортсмена. Упомянуто было и про современные развитие судейской системы, внедрение электронного судейства, которое значительно изменило тактические действия применяемые во время боя.

Следующим действием было провести опрос по полученным знаниям за время просмотра фильма и задать вопросы. Чтобы сформировать представление о правильных действиях во время поединка, не нарушая правил.

Для более полного ознакомления с правилами и элементами их практики, были разработаны методические пособия и подвижные игры.

- методическое пособие «электронный протектор и шлем, его расположение датчиков »
- методическое пособие «Электронные футы на ноги для работы в спарринге на электронной системе «Да е-до»»
- методическое пособие «Необходимая защитная экипировка для тренировки и соревнований ».
- методическое пособие «Основные элементы тактических действий в тхэквондо»
- подвижная игра «Набивание валанчика»
- подвижная игра «Наступи на ногу »
- подвижная игра «Самый быстрый »

В методическом пособии «электронный протектор и шлем, расположение в нем датчиков». Были описаны элементы экипировки спортсмена для спортивного спарринга. Расположение электронных датчиков внутри протектора.

Пособие актуально тем, что новая экипировка, введенная Всемирной Федерацией Тхэквондо мало знакома молодым и начинающим спортсменам. В ней есть особенности, так как она реагирует на определенную силу удара. Точное попадание необходимо для получения зачетного очка. Удар наносится в область жилета там, где установлены датчики давления. Не точное попадание в жилет или его легкое касание не даст ни одного балла, что не позволит спортсмену выиграть, но уберет сомнения, что балл заработан попаданием в руки или другие области соперника с характерным звуком.

Пособие позволяет детям ознакомиться с современной экипировкой и технологиями развития судейской системы в тхэквондо. Тактические умения основываются на знаниях правил ведения поединка.

В пособии для детей «Электронные футы на ноги для работы в спарринге на электронной системе «Да е-до»», рассказывается про элемент экипировки для работы на электронных жилетах и шлемах новой судейской системы. О защитных свойствах электронных фут, правильности их применения, и эксплуатации.

Для формирования в тренировочном процессе тактических умений , их нужно отрабатывать в парах на примерах спортивных спаррингов. Предупреждение травматизма является первой задачей в этом деле. Для этого было написано пособие «Необходимая защитная экипировка для тренировки и соревнований». В нем подробно описан перечень экипировки для безопасного проведения тренировки и снижения травматизма. В Экипировку входят: щитки защиты голени ног, щитки защиты предплечья, паховая раковина, жилет защитный нагрудный, шлем для тхэквондо, каппа.

В пособии по «Основным элементам тактических действий в тхэквондо» были описаны основные действия спортсмена, направленные на

победу по истечении боя, в процессе спарринга. Были перечислены основные тактические действия, атаки противника, защита в обороне с переключением в контратаку, провоцирующая работа на второго номера, путем ложных атак.

Методические пособия были розданы ребятам после просмотра фильма, но основные элементы из них были записаны в тетради.

В процессе всего рассматриваемого периода формирования тактических умений, розданные методические пособия находились у ребят. Так же методические пособия закрепили на стенде в тренировочном кабинете.

Формирующие подвижные игры проводились на каждом занятии, они хорошо подходят, как для разминки спортсменов, так и для формирования азов тактических умений.

Во время, игры ребенок увлекаясь, пробует и раскрывает свое видение умений, раскрывается индивидуальность. Отсутствует ограничение рамками задания. Выявляются преобладание в характере атакующих или оборонительных действий.

В подвижной игре «Набивание валанчика», ученику отводится время, за которое он должен ногой набить валанчик для бадминтона максимальное количество раз.

В этой игре формируется реакция, внимательность, координационные способности.

Ученик держит валанчик в руке, и по команде «начали» подкидывает вверх, и старается отбить ногой, применяя ударную технику тхэквондо.

Подвижная игра «Наступи на ногу» формирует чувство дистанции, реакцию и скорость действия ногами.

Ребята встают в строй и по команде «начали» приступают наступать на ноги друг, другу. Побеждает тот, кому не наступят не разу, а выбывает тот, кому наступили на ступню ноги, хотя бы один раз.

Подвижная игра «Самый быстрый» формирует скоростные качества спортсмена, и физическую выносливость, конкурентоспособность.

По команде «построились» ребята строятся в одну линию, в оном

конце спортивного зала. По команде «на старт », «внимание», «Марш» бегут в другой конец зала. Побеждает самый первый пересекший финишную черту. Победитель отправляется на скамейку. Игра длится до последнего победителя.

На втором этапе формирующего эксперимента была проведена работа по формированию индивидуальных умений ребят в экспериментальной группе.

Были определены индивидуальные умения детей для формирования тактических умений. В группе были выделены следующие упражнения:

- работа в степе по свистку;
- отработка сложных ударов по воздуху;
- прыжки на скакалке по раундам и заданиям;
- отработка ударов на жесткость;
- работа на растяжку и статику;
- физические упражнения на выносливость;
- отработка защитных блоков;
- отработка уходов от атаки, не нарушая правил;

Выделенные упражнения проводились на протяжении всего эксперимента. Все упражнения отрабатывались с самых простых движений и усложнялись по мере изучения. Набор этих упражнений позволил ребятам сформировать умения необходимые для успешного выступления на соревновательных поединках.

Работа в степе по свистку выполнялась вдоль спортивного зала. Детям необходимо встать в боевую стойку «керуги чумби » и по свистку делать короткий степ вперед до конца зала, на обратном пути в такой же стойке двигаться только на отходе «оттяжка назад». Тем самым отработали движение наступления и отхода, просто передвижение по «дадьянгу», так как ходить простыми шагами во время поединка нельзя. Теряется боевая стойка, а спортсмен всегда должен быть готов к атаке или ее отражению.

Лучше всех с заданием справились Рома К., Магомед Я. Ребята выполняли движения не соединяя ноги, стойка сохранялась, направление

взгляда было сосредоточено перед собой как при движении вперед, так и назад. Дети на каждый свисток делали по движению, научились двигаться как коротким шагом, так и длинным. Роман даже освоил шаг на раздвигание «ложная атака». А девочка Лиза П. быстрее всех делает удар после шага. Сохраняя равновесие и стойку для продолжения действий. Другие ребята освоили движения средние. По свистку выполняют упражнения, как вперед так назад.

Отработка сложных ударов в строю является работой на базовую технику, но требует более высоких умений и подготовки. По команде «Чидяре чипа» все ребята построились в строй по пять человек, получилось два ряда, набрали необходимую дистанцию, между друг другом.

По команде «Кируги чумби» ребята встали в боевую стойку, левая ножка на шаг вперед, руки согнуты в локтях так сто кулак правой руки находится на уровне подбородка, а вторая рука готова в любой момент к удару передней рукой или к блоку и защите головы. К сложным ударам мы отнесли все удары с вращением, удары в перескок с одной ноги на другую, дублирующие удары, удары разного уровня нанесения. При отработке ударов главной задачей было держать равновесие, после каждого удара возвращаться в исходную стойку. В ударах в перескок скорость перемены ног должна быть высокой, заканчивать удары в перескок желательно верхним уровнем.

В этом упражнении главным является соблюдать последовательность действий ударов, и многократное повторение. Для нашей группы ребят задание к концу исследования уже не казалось сложным. Все научились делать удары ногами с разворотом, удерживать равновесие чередовать высоту удара, менять высоту удара в выполнении ударов в перескок. Отметить можно Ирину В. и Лизу П. У девочек стало хорошо получаться уже в середине нашего эксперимента. В этом им помогла хорошая гибкость и растяжка всех трех шпагатов.

Следующим упражнением в нашем эксперименте по формированию тактических умений в секции тхэквондо будут прыжки на скакалке. В этом

упражнении мы формировали выносливость, координацию движений. Так как задействованы много групп мышц, то упражнение давалось и как разминочное, так и на отработку степовых движений.

Давалось время, четыре раунда по две минуты в каждом раунде менялся темп прыжков. Каждый стремился напрыгать больше всех. Чаще всего побеждал Руслан К. Он выполнял большее количество прыжков в сумме четырех раундов. Не уступали ему Яков И., Игорь Х, Ирина В. В прыжках на скакалке на одной ноге лучшими были девочки, они с легкостью демонстрировали равновесие, и попеременную смену ног не сбивая темпа.

Сложнее всего это задание давалось Магомеду Я. Мальчик долго не мог набрать быстрый темп, сбиваясь на первых прыжках. К концу эксперимента Магомед мог уже держать средний темп прыжков, и не менять темп.

В упражнениях по отработке ударов на жесткость, применялось спортивное оборудование зала, груши, макивары, жилеты для отработки ударов. Формирование умений жесткости удара, были добавлены в эксперимент, необходима определенная сила удара в спарринге для зарабатывания зачетного балла. В работе на жесткость повторяются все удары базовой техники. Акцентировалось внимание на часто применяемых ударах в спортивном спарринге, амналь тулечаги (атакующий удар передней ногой с дистанции), тичаги (удар с разворотом на встречу), и т.д.

В отработке удара на силу немало важным является его правильность исполнения, чтобы не получить травму от своего удара. Скорость исполнения возрастала постепенно, после того когда ребята привыкли к выполнению таких упражнений. В этом задании хотелось отметить нескольких ребят которые сформировали плотные удары, Игорь Х. его самым сильным ударом оказался «тулечаги», Яков И. его самым любимившимся ударом оказался «тондора чаги». Можно отметить, при выполнении ударов с разворотом сила удара возрастает, Яков выполнял удар как с подшагом, так и в перескок с другими ударами. У девочек самый жесткий удар оказался «нере чаги», удар наноситься сверху вниз в голову.

Благодаря хорошей растяжке Лиза П., Ирина В. Отработали в этом ударе не только силовую часть, но и достаточную скорость. В спортивном спарринге за удар в голову дается сразу три балла. В дальнейшем выиграть спарринг нокдауном можно благодаря быстрому, точному сильному удару, при этом еще и обеспечить точное попадание в голову или протектор.

Для обеспечения высоты ударов ногами в тхэквондо, необходима хорошая гибкость и растяжка. Поэтому нами была разработана программа растяжки совместно со статическими упражнениями. Растяжка повышает эластичность мышц ног, снижает травматизм, связанный с плохой гибкостью. Повышая высоту ударов, при отсутствии хорошей растяжки несколько детей нашей экспериментальной группы столкнулись с проблемой. Теряется сила, скорость и техника удара который наносится выше плеча, т.е. верхний уровень. Магомед Я. При ударе «Тулечаги» верхний уровень не мог делать выхлест, голени с тянущимся носком. А при ударе «Оподолеги » у Ромы К. не получалось поднять ногу к плечу прямой, как того требует техника выполнения удара. После введения занятий на растяжку ситуация улучшилась. Упражнения включали в себя разогрев мышц ног руг, разминку. Затем переходили на узконаправленные упражнения растяжки мышц. Отличились в этих упражнениях девочки Ирина и Лиза, они с легкостью садились на три шпагата. А на гимнастической скамейке пальцами рук почти доставали до пола. Что говорит о хорошей гибкости этих учениц. Труднее всего приходилось Толе Р., Магомеду Я., они могли похвастаться только начальными умениями в этих упражнениях. К середине эксперимента все ребята группы садились на три шпагата. На гимнастической скамейке выполняли наклон, касаясь грудью своих коленей. Выполнение сложных ударов высокого уровня стало легче.

К индивидуальным умениям необходимых для тактических умений можно отнести физическую выносливость каждого ребенка. В экспериментальной группе проводились упражнения формирующие упражнения на выносливость. Целью упражнения было подготовить детей

физически, для работы в спарринге в течение трех раундов продолжением по полторы минуты. Каждый из ребят в процессе поединка имеет свою тактическую задачу, на реализацию которой зачастую не хватает сил. Поэтому мы разработали этот комплекс упражнений.

В этот комплекс вошли упражнения:

- челночный бег на короткие дистанции,
- бег на дистанцию три километра со сменой темпа интенсивности на время,
- упражнения бёрпи,
- борьба и ее элементы,
- прыжки на барьер,
- работа с резиновым жгутом.

Вся работа на физическую выносливость была включена в нашу программу по развитию тактических умений и отрабатывалась в течение всего периода исследования.

Сложность выполнения упражнений на физическую выносливость поднималась постепенно, были проведены несколько промежуточных смотров по развитию физических умений.

В челночном беге самыми быстрыми были Игорь, Махмуд, Магомед, Леша. Разбив детей на команды и организовав обстановку для соревнований, дети улучшали свои показатели. Самым сложным из этих упражнений было бег на дистанцию три километра со сменой темпа интенсивности в этом задании равных на протяжении всего эксперимента не было Роме К. С упражнениями бёрпи справились все без исключения, в этом упражнении необходимо в течении всего раунда выполнять действия, ложиться в упор лежа и вставать выпрыгивая с хлопком в ладоши над головой.

Упражнение борьба в парах, направлено на увеличение выносливости непосредственно в действии, на протяжении трех раундов. Лучше всех в этом задании боролись Леша и Махмуд, ребята научились рассредотачивать свои силы на все три раунда, развили большую выносливость и интенсивность.

Работа с резиновым эспандером направлена на выработку резкости и выносливости. Отрабатывают все базовые удары, которые применяются в спортивном спарринге. Эспандер привязывают к голени и по команде дети выполняли удары ногами как поочередно, так и связки. После этого дети выполняли те же удары, но без эспандера.

Упражнение запрыгивание на барьер выполнялось после всех упражнений. Ребята выполняли его с интересом. Высоту барьера постепенно увеличивали, по мере осваивания высоты. Это упражнение так же формировало физическую выносливость учащихся и стартовую скорость для ударов ногами. Отметим ребят, которые покорили самую большую высоту барьера. Ими стали Толя Р., Леша Я., Рома К..

Для формирования умений работы на контроатаке, были изучены и отработанны до автоматизма блоки руками. Блоки позволяют отразить атаку соперника и не пропустить балл. С ребятами изучили блоки, научились их применять в парах. Так как эта работа относится к отработке базовых упражнений, то отработка проводилась в выполнении базовых комплексов. Сложнее всего изучение базовых комплексов давалось Леше Я., а лучше всего с заданием справились Лиза П., Ирина В., Яков И., их выступление даже было показано на открытом уроке посвященному годовщине в Великой победе для администрации учебного заведения и приглашенных гостей.

После обучения защитным блокам, перешли к обучению степов в спортивном спарринге. Задача ставилась научиться за время эксперимента передвигаться в степе по дадьянгу. Как для атаки, так и контратаки, срыва атакующих действий соперника, провала действий и началом ответной атаки. За время эксперимента ребята освоили эти движения передвижения, уходы от атаки со смещением в сторону и ударами. Отход от атаки должен быть резким и быстрым не изменяя стойки, так как всегда спортсмен должен быть готов к контратакующим действиям. Степом можно показать ложную атаку, чтобы выманить противника, раскрыться и начать атакующие действия как можно быстрее и точнее. Для повышения результативности в спарринге. В закреплении знаний во время эксперимента проводились подвижные игры.

Игры были тематические и по заданию. Менялись задания и партнеры в играх. Самая веселая игра, по мнению ребят, оказалась игра «держи дистанцию». Правилами которой, нужно прыгая в степе, не нарушить дистанцию до напарника, и реагировать на его действия. Руками ребята эмитировали удары, касание напарника по плечу означала победа. За время игры все ребята отработали друг с другом. Смена напарника позволяет перестраиваться пусть и в игровой форме к манерам и действиям разных соперников.

Этап по формированию индивидуальных физических способностей для тактических умений проводился неотъемлемо от других программ по их формированию у подростков в секции тхэквондо. Овладев индивидуальными физическими данными мы перешли к следующему этапу формирования тактических умений у подростков в секции тхэквондо.

На третьем этапе нашего формирующего эксперимента, проводились упражнения по формированию тактических умений при отработке на практике в парах. Этап включал в себя практическую часть отработки и применения индивидуальных умений, проходил преимущественно во второй части нашего исследования в экспериментальной группе. Все ребята нашей группы были подготовлены к этому этапу.

Работа включала отработку тактических упражнений и приемов в парах с применением спортивного инвентаря, защитной экипировки, электронной судейской системы. Отработка индивидуальных умений в парах, позволила расширить набор знаний учеников сформировать чувство дистанции с напарником. Попробовать себя в реальном хоть и спортивно - тренировочном спарринге. Применить разные тактические схемы в поединке. Проявить свои личностные качества в формировании тактических умений.

Основные упражнения, которые были отработаны в процессе формирования тактических умений в секции тхэквондо у подростков в экспериментальной группе:

– отработка сложных ударов и связок на лапах в парах;

- работа на лапах в движении вдоль зала;
- работа в тренировочном спарринге с применением защитной экипировки;
- выполнение задания действий атаки в парах на протекторах;
- отработка контратаки на протекторах;
- работа из клинча;
- на удержание балла;
- упражнения, провоцирующие с провалом действий соперника;
- отработка соблюдения правил тхэквондо.

Выделенные упражнения проводились преимущественно во второй части эксперимента. Все упражнения отрабатывались с самых простых движений и усложнялись по мере изучения. Набор этих упражнений позволил ребятам сформировать тактические умения необходимые для успешного выступления на соревновательных поединках по тхэквондо.

Отработку сложных ударов проводилась в парах с применением инвентаря для тренировок. Сложные удары ребята практиковали в движениях по залу, с уходами в сторону. Отрабатывая в перескок удары, которые наиболее результативными будут в спаринге. Акцентировалось внимание на ударах с разворота в голову, как на встречу, так и в атаке. За эти удары можно заработать максимальное количество баллов в поединке. Удары в перескок показывают всю красоту и зрелищность тхэквондо как вида спорта. Скорость выполнения ударов играет не маловажную роль, дает преимущество в атаке, на контратаке. Самую высокую скорость выполнения показал нам Роман К.. Он выполнял удары в перескок по лапам, двигаясь как вперед, так и назад, скорость выполнения была отличная. Это охарактеризовало личные данные мальчика и его сформированные умения на ранних этапах подготовки, что нельзя не учесть при планировании дальнейшей подготовки. А вот труднее всего удары в перескок поддались Магомеду и Махмуду. Ребята показали не высокую скорость выполнения ударов в перескок, но одиночные сложные удары на встречу, мальчики били с высокой жесткостью. Это показатель индивидуальных физических данных

учеников. На это мы и обратили внимание при планировании тактических действий в отработке практического спарринга.

Подготовка к спортивному спаррингу и формированию тактических умений. В экспериментальной группе проводилась в парах, с применением защитной экипировки. И включала разные задания. Всех участников нашего эксперимента мы разделили по парам. Основными критериями были весовая категория, рост, учитывая одинаковый возраст всех наших учащихся, и индивидуальные способности каждого из ребят. Пары были сформированы очень удачно.

Первым заданием в этом упражнении было, научиться правильно и быстро одевать экипировку. После этого ребятам были продемонстрированы основные тактические действия в поединке. Затем приступили к отработке основных тактических атак в спарринге. В протяжении всего формирующего эксперимента нами были отработаны десять основных атак. Выполнение, которых требовало от участников эксперимента определенных навыков. Атаки были распределены по сложности исполнения, разбиты на несколько действий и проработаны в парах.

Работа на протекторах в парах для отработки основных связок и ударов атаки, предусматривала действия обоих спортсменов. Партнер номер один производил атакующие действия по заданию, второй партнер должен был отвечать своими действиями на них. Скорость выполнения связки обоими спортсменами говорила о правильности распределения ребят по парам между собой.

Требования к атаке в спарринге были выставлены нами следующие:

- Быстрота;
- Подготовленность;
- Прицельность;
- Результативность.

Десять основных связок в атаке и тактические умения, необходимые для их исполнения в спарринге, представлены нами в таблице 3.

Таблица 3 - Основные связки в атаке и тактические умения в спарринге.

Основные атаки с названием удара	Тактические умения
Амналь туле чаги – удар со степа на опережение в корпус	Чувство дистанции, атакующий шаг, внезапность
Амналь туле чаги с добавлением нере чаги, по ходу движения	Чувство дистанции, атакующий шаг, внезапность, умение бить второй ногой по ходу движения
Емналь нере чаки – удар со степа на опережение в голову	Чувство дистанции, атакующий шаг, внезапность, владение сложной техникой
Двойка в перескок ударами туле чаги	Чувство дистанции, атакующий шаг, внезапность, умение нанесения ударов в перескок
Двойка в перескок с ударом тондорочаги в голову	Чувство дистанции как перед выполнением атаки, так и в момент ее выполнения, внезапность, владение ударами сложной техники
Продолжение таблицы 4	
Амналь тулѐ чаги в корпус и не опуская ноги перевести удар в голову	Чувство дистанции, как перед выполнением атаки, так и во время выполнения, умение сокращать дистанцию, посредством степа, обманные действия ложным ударом в корпус для попадания в голову, внезапность, владение ударами сложной техники
Туле чаги одной ногой, тичаги второй ногой , по ходу движения	Чувство дистанции, атакующий шаг, внезапность, умение бить второй ногой по ходу движения,

	выполнение сложных ударов с разворотом.
Три удара туле чаги в перескок с переводом в голову	Чувство дистанции, атакующий степ, внезапность, умение нанесения ударов в перескок, изменение уровня нанесения удара
Монтом чиреги в корпус – удар рукой в корпус	Чувство дистанции, атакующий степ, вход на дистанцию удара рукой, внезапность, владение техникой ударов рук
Дублирующая атака ногой в корпус или в голову	Чувство дистанции, атакующий степ, внезапность, владение сложной техникой

Проработав связки для атакующих действий, нами были выбраны связывающие удары для проведения контратаки и занесены в таблицу 4.

Таблица 4 - .Основные связки в контратаке и тактические умения в спарринге.

Основные контратаки с названием удара	Тактические умения
Пада чаги – удар со степа на отходе как в корпус, так и в голову	Чувство дистанции, видение ситуации, своевременность действия
Ти чаги – удар с разворотом в корпус	Чувство дистанции, умение выполнять сложные удары, хорошая стартовая скорость.
Апаль туле чаги – удар передней ногой на опережение	Тактические умения Чувство дистанции, умение выполнять сложные удары, хорошая стартовая скорость.
Отскок назад степом двойка в голову	Чувство дистанции, движение в степе, работа сложных ударов в перескок

Ти чаги – удар с разворотом в корпус	Чувство дистанции, умение выполнять сложные удары, хорошая стартовая скорость.
Сайт степ в сторону, двойка	Чувство дистанции, движение в степе, работа сложных ударов в перескок
Монтом чиреги в корпус – удар рукой в корпус	Чувство дистанции, умение сокращать дистанцию и наносить удары
Работа передней ногой апаль тулѐ чаги на опережение	Чувство дистанции, умение выполнять сложные удары, хорошая стартовая скорость.
Миро чаги – удар с толчком	Чувство дистанции, умение работы на опережение, хорошая стартовая скорость, умение разрушать атаку
Двойной степ назад или в сторону, пакесо нерѐ чаги в голову	Чувство дистанции, умение работы на опережение, хорошая стартовая скорость, передвижение в степе

Отработка тактических связок на контратаке включала в себя, защитные действия, отражающие атакующие действия напарника, посредством блоков руками, уходами в сторону и «проваливания » соперника, работа на опережение передней и задней ногой, разрушение атаки.

Для более успешной контратаки учитывались индивидуальные качества спортсменов, такие как скорость движения и ударов.

Отрабатывались в парах связки, начиная с самых простых. Первую связку которую мы отработали в нашей группе на контратаку была «сеп – оттяжка назад», проваливая атаку напарника выходили на дистанцию удара , и производили свою контратаку.

С этим заданием справились все ученики. Выполняя сеп назад,

главной задачей контролировать границы «додьянга», выход за линию наказывается штрафным очком.

После изучения связки «степ – оттяжка назад», отрабатывали связку на разрушение атаки. Спортсмены, стоящие в парах разделены также на атакующего и контратакующего.

Первый атаковал в открытую часть протектора своего напарника, попадание неминуемо принесло бы ему зачетное очко. Но в задании контратакующего четко было поставлено не пропустить бал в открытую часть протектора, и выполнил удар «тичаги» на встречу и на опережение атакующего удара, без смещения назад. За попадание сложного удара в жилет дается три балла. Поэтому тактически эта связка очень важна для контратаки. Отметить пару Магомеда и Махмуда при выполнении этой связки ребята выполнили все удары с попаданием и показателем хорошей скорости удара и жесткости, что говорит о правильности выполнения удара.

Так, отрабатывая действия в контратаке, мы пришли к мнению, что работа на второго номера немного легче, чем работа в атаке. Учитывая ошибки первого номера можно подготовить хорошую, результативную встречу ударом или уходом с ударом, и набрать большее количество зачетных очков.

Отработка связок на лапах и протекторах проводилась каждое занятие на протяжении второй половины формирующего эксперимента. Из ребят хотелось отметить пару Игоря Х. и Руслана К. Мальчики приблизили отработку связок максимально к спортивному спаррингу, все другие ребята справились с заданием на оценку «хорошо», и пару Магомеда и Махмуда.

В работу по формированию тактических умений была включена отработка ударов в техническом спарринге на короткой дистанции. Работа из «клинча» состояла из входа в него и выхода. Сократить дистанцию во время работы в спортивном спарринге это тактический ход разрушения атаки. Потому что соперник не готов к такому действию и направляет атакующие действия с расстояния удара ноги.

Отработка ударов при выходе из клинча была построена с работой на

атаки и контратаки посредством ударов ногами связанных между собой движениями вперед или назад. Важность работы на короткой дистанции в том, при сближении соперник меньше всего ожидает действий с нашей стороны. В этот момент самое время произвести серию ударов. Долго находиться на такой дистанции не имеет смысла. Поэтому действия должны быть очень спланированы и быстры и отработанны.

Удары на короткой дистанции наносятся совместно со степом уходом на разрыв дистанции. Степ в сторону с уходом и добавлением серии ударов в перескок с переводом на голову. В этом случае немало важно не пропустить встречный удар. Правилами тхэквондо запрещается захватывать соперника за экипировку или за руки и наказывается штрафными баллами. А вот отталкивание спортсмена не запрещается в том случае, если ваш напарник после того как вы его оттолкнули, не упадет на пол. На этом мы построили несколько связок и отработали их с ребятами нашей экспериментальной группы.

Отличие от простых связок работа из клинча ограничивается дистанцией, меняется техника выполнения ударов. Высокая скорость повышает эффективность выполнения удара. Связки по отработке на короткую дистанцию мы занесли в таблицу 5.

Таблица 5 - Основные связки на короткой дистанции в клинче.

Связки из клинча	Тактические умения
Сайт степ с уходом в сторону, двойной удар в перескок	Работа в степе по сторонам, умение бить удары в перескок, чувство дистанции
Удар на короткой дистанции неречаги сбоку	Чувство дистанции, хорошая растяжка, скорость выполнения удара, внезапность,
Легкий толчок двумя руками, удар с задней ноги от колена в голову	Чувство дистанции, атакующий степ, внезапность, владение сложной техникой

Работа на опережение, встречным ударом, заходящего в клинч	Чувство дистанции, внезапность, умение нанесения ударов в перескок
Заход за спину соперника и удар в голову передней ногой	Чувство дистанции как перед выполнением атаки, так и в момент ее выполнения, внезапность, владение ударами сложной техники

Отрабатывая связки из клинча ребята нашей группы показали, хорошие результаты. Девочки Лиза и Ирина успешно наработали вход на короткую дистанцию с ударом в голову от колена. Это попадание добавляет по три бала в к общему счету. И на выходе из клинча при появлении небольшой дистанции Лиза П. производила удар от колена, который выполняется сверху вниз в область лицевой части головы.

Ребята больше отрабатывали работу из клинча с уходом в сторону, за счет хорошей скорости выполнения ударов в перескок. Выполняя выход за спину или в сторону, удачно справились с заданием Рома К. и Яков И. мальчики с азартом наносили двойки и тройки в перескок по жилету соперника. Каждое четкое попадание в жилет приносит по два балла к общему счету. Легкость выполнения таких ударов на короткой дистанции и высоту удара, придала отличная растяжка обеих девочек. Выполняя, действия в парах на отработку сложных и простых связок в атаке и контратаке мы заметили, что в группе лучше всех работала пара Игоря Х. и Руслана К. Мальчики приблизили отработку связок максимально к спортивному спаррингу, все другие ребята справились с заданием на оценку «хорошо». Не всегда связки в атаке или контратаке были успешными у этих ребят. Но передвигались по дадьянгу, они, очень хорошо. Удары в голову, все были отражены и своевременно произведена контратака. Выполнение сложных ударов были результативными и эффектными.

Следующими упражнениями по формированию тактических умений нами были отработаны, работа в парах по заданию, на удержание балла, провокационная работа на нарушения соперника.

Эти упражнения мы начали с повторения действующих правил для спортивного спарринга в тхэквондо. Многие ребята нашей экспериментальной группы продемонстрировали хорошие знания в знаниях правил проведения спаррингов в тхэквондо. Леша Я. Рассказал нам часть правил, в которой говорится о запрещенных ударах в тхэквондо, за что наказывают штрафными баллами, какие нарушения допускать нельзя.

Повтор и изучение правил тхэквондо за время проведения эксперимента мы проводили каждую неделю. Знания правил, мы проверяли у ребят тестовыми заданиями на листочках бумаги, которые включали в себя один практический вопрос.

К концу эксперимента с тестовым заданием по знаниям правил справлялись все ребята без ошибок. Но отметить Игоря Х., Лизу П., Ирину В., Руслана К., Якова И., хотелось в лучшую сторону. Ребята демонстрировали не просто хорошие теоретические знания, а даже проводили мастер – классы в группе и на открытых уроках нашего учебного заведения.

После проведения тестовых заданий мы переходили к отработке тактических умений в парах в полной экипировке. Разбивались по парам таким же способом, как и на отработке тактических связок и ударов. Детей всей группы по весовой категории и росту мы разделили в пары. Затем полностью надев экипировку которая предусмотрена для тренировочного спарринга, способная обеспечить защиту и безопасное ведение спарринга, мы приступили к отработке тактических действий основанных на знании правил ведения технического спарринга в тхэквондо.

Разделившись на пары, в полной экипировке мы приступили к отработке тактических умений. Условия отработки максимально были приближены к спортивному спаррингу. Работу по тактическому заданию мы проводили в конце каждого занятия. Ребята садились по периметру «дадьянга». В центр вызывались двое. Озвучивалось задание для отработки, по команде ребята начинали отрабатывать. Продолжительность отработки ограничивалась временными промежутками раунда. Один раунд длился

полторы минуты, с перерывом в тридцать секунд. Задания представлены в таблице 6

Таблица 6 - Задания на отработку тактических умений ведения спортивного спарринга.

Задание	Описание
Работа только на атаку, как в корпус, так и в голову	Отрабатывающий задание, работает в атаке в течение всего времени, применяет ступы в движении, сложные удары, и удары с дистанции
Работа только на второго номера	Отрабатывающий задание, работает в на отходе в течении всего времени применяет ступы уходы, сближение, удары на встречу , на опережение в движении , сложные удары
Работа на раздвигание соперника и на проваливание	Отрабатывающий задание, производит провокационные движения ступом, проваливает его и работает на опережение.
Продолжение таблицы 6	
Работа на удержание балла	Отрабатывающий условно ведет в счете в несколько баллов и задача не упустить этот разрыв
Работа по набору баллов	Отрабатывающий условно проигрывает, задача набрать большое количество баллов, чтобы переломить исход поединка и одержать победу.
Работа на соблюдение правил.	Задача обоих напарников не нарушать правила соревнований, рамками для оценки действий является по девять штрафных баллов у каждого,

	нарушивший ,получает десятое штрафное очко, что означает досрочную дисквалификацию с соревнований.
Работа на штрафные баллы	Задача отрабатывающего соблюдать правила и обеспечить себе победу за счет частых нарушений правил соперником.
Работа только сложной техникой	Проведение свободного тренировочного спарринга с применением только сложных ударов в перескок (вертушки, двойки, тройки)

В каждом задании ребятам предоставлялось попробовать себя в разных тактических схемах во время спарринга. Тактически нужно было правильно выполнить задание.

Для ребят нашей экспериментальной группы стояла задача изучить все представленные тактические схемы, которые чаще всего встречаются на уровне подготовки спортсменов выступающих на соревнованиях по спортивному спаррингу.

Работа только на атаку, как в корпус, так и в голову. В этом задании перед ребятами стояла задача. Первому отрабатывающему задание, ставились ограничения по тактическим действиям. Его главной задачей становилось постоянная атака своего напарника. Что включает хорошую функциональную нагрузку на выносливость. Атакующие действия были как наступательными, так и позиционно наступательными. Все тактические действия, начиная с простой атаки одиночным ударом, заканчивая сложными ударами в перескок и с вращением. В каждом раунде итоговый счет набранных баллов показывал результативность этого упражнения. Оценивая действия каждого из ребят, мы смогли увидеть способности работы на первого номера. На первого номера хорошо работали Игорь Х., Махмуд Я., Магомед Б., они демонстрировали правильные передвижения в стойках по дадьянгу, переводы ударов с корпуса на голову. Смена высоты ударов в

перескоке лучше всего получалась у Игоря Х., а девочки демонстрировали быстрые длинные атаки в голову и протектор.

В следующем задании была представлена тактическая схема работы в спортивном спарринге на второго номера. Ребятам нужно было видеть атаки соперника и принимать контратакующие действия. Не переходя в атаку, применяя работу на провалы атак, опережение, уходы по сторонам с линии атаки. Встречать на встречу ударом с разворота, атаку в открытую часть протектора атаки. Мы смогли увидеть способности каждого участника группы видеть атаки соперника и принимать решения контратаки. С этим упражнением справились хорошо Руслан К., Леша Я., показали хорошие степы на проваливании атаки, и резкие контрдействия, неплохо разрушали атаки.

Следующее упражнение включало работу в паре и тренировочном спарринге на раздвигание соперника и на проваливание. Ребята работали простой спортивный спарринг, но акцентировали свое внимание на выманивание работы своего напарника в атаке. Чтобы провалить его действия и воспользовавшись моментом заработать несколько баллов в зачетный счет. Это переключение с первого номера на второго помогает использовать ошибки своего партнера. Но для наилучшего его исполнения нужно хорошо двигаться в степе и чувствовать дистанцию, в добавок, иметь хорошую стартовую скорость удара. Эти качества мы наблюдали у Ромы К., Толи Р., Якова И., они отлично усвоили упражнение и применяли на всем протяжении эксперимента.

Работа на удержание балла необходима ребятам на соревнованиях по спортивному спаррингу. В ситуации, когда счет нашего ученика превосходит очки соперника, а время до конца поединка еще остается, включается тактическая работа чтобы не пропустить ни одного балла. Задание включало в себя степовые задания и на сокращение дистанции, разрушение атаки, блокирование ударов соперника, разрыв дистанции. Но без нарушения правил. Бездействовать в этом задании нельзя. За это предусмотрено наказание в виде штрафного очка. Здесь разрушив атаку соперника,

предоставляется шанс заработать дополнительный балл. В этом упражнении можно и работать на первого номера. В случае если соперник очень эффективно работает в атаке, а на второго номера работает слабо. Здесь правильнее будет переключиться на атаку, с переключением на второго номера. Лиза П., прекрасно справлялась с этим упражнением, ни разу не проиграла по заданию.

Для задания по набору баллов в тренировочном спарринге. Перед ребятами ставилась задача отыграть разницу в баллах за время, оставшееся до конца поединка. Активность в таком спарринге должна быть на высоком уровне. Работать необходимо как первым номером, так и вторым номером на контратаке. Применение более сложных ударов с вращением нужно применять более часто, за них дают дополнительный балл. Найти слабую сторону соперника и успеть отработать пропущенные баллы. Главное держаться на дистанции и не забывать, что можно еще и пропустить очки, это увеличит разрыв. Такое задание помогло ребятам быстро концентрировать внимание на ошибках и действиях соперника, изучив его частые комбинации действий. Не ослабляя свою защиту до конца раунда. Упражнение требует хорошей физической подготовленности. Махмуд Б., имея хорошую физическую подготовку и работу в атаке, не всегда справлялся с заданием, хотя и был близок к его успешному завершению.

Соблюдение правил проведения соревнований по тхэквондо, это упражнение на «чистоту» работы в спортивном спарринге не набирая штрафных баллов, которые даются в основном за падение, выход за линию, удар ниже пояса, захват соперника. Максимальное количество заработанных штрафных баллов равно десяти. После следует дисквалификация спортсмена. В этом и заключается важность упражнения, в подготовительных поединках отрабатывать действия как в реальном спарринге не нарушая правила. В соблюдении правил ведения поединка хочется отметить Ирину В. Девочка очень тщательно продумывает свои действия, что снижает риски нарушения правил в поединке и на соревнованиях. Но ситуации с разными соперниками могут быть

непредсказуемыми. Для этого мы и выполняли отработку задания с разными соперниками одной группы на протяжении всего экспериментального времени. В сочетании с теоретическими занятиями по знанию правил тхэквондо, облегчало уровень сложности для детей.

Хорошее знание правил также позволяет выполнять упражнение на нарушение правил соперником. Задание в этом упражнении включало наблюдательность за соперником и находить его слабые места, в тех приемах выполняя которые он нарушает правила и получает штрафные баллы, в другом задании нужно смотреть на тактические действия соперника, возможно, он будет постоянно убегать назад от атаки, что также наказывается. Сформировать видение действий соперника, даже если и по баллам будет превосходство, а степень нарушений правил высокая, победу можно обеспечить атаками или контратаками, провоцирующие на нарушение правил. Для выполнения этого задания требуется опыт поединка с разными соперниками, и выступления на соревнованиях. За время проведения эксперимента, наша экспериментальная группа выступила на двух разных турнирах по тхэквондо. Где смогли набраться опыта выступления с другими спортсменами с других школ и команд.

Задание работы на сложную технику было нацелено, на формирование тактических действий и умений с помощью сложных ударов. Выполняя в спортивном спарринге сложные комбинации ударов, формируется опыт применения их в бою. Дети в этом упражнении применяли все сложные удары, не смотря на, то результативным будет удар или нет, падение при выполнении не фиксировалось, выходы за линию тоже. В игровой форме каждый из ребят пробовал все удары, которые хотел бы ударить во время спарринга, но не хватает уверенности в том, что получится. Смена напарников помогает перестроить манеру ведения поединка, и пробовать свою технику с другими ребятами. Легче всего перестраивался Толя Р., мальчик отлично работает сложные удары, как с разворотом, так и в перескок, умеет быстро перестраиваться под разных соперников. Выполнение ударов происходили быстро и правильно, принося мальчику

дополнительные баллы к общему счету.

Девочки Лиза и Ирина показывали работу на встречу с удара «тихуриги» (вертушка.), а в наступлении тройки - двойки исполняемые ногами приносили по несколько баллов за удар.

Каждая пара по одному раунду проработали друг с другом. После ребята сменились и встали с другими участниками нашей группы. Так как манера выполнения задания и стиль ведения поединка еще не были изучены, это усложняло задачу. С каждой отработкой ребята изучили всех своих одноклассников и могли уже заранее представить стиль ведения поединка каждого из них. За все время проведения эксперимента мы смогли определить какие тактические действия применяют ребята из нашей экспериментальной группы, какие тактические умения применяют в спарринге.

К концу формирующего эксперимента у ребят были сформированы тактические умения для работы в спортивных спаррингах. Личные умения это владения сложной техникой, физическая выносливость, движение в степе, скорость выполнения ударов, теоретические знания правил тхэквондо и разных тактик применяемых с разными бойцами. Ребята выступили на двух соревнованиях, заработали свои первые медали. Провели показательные тренировки для младших детей и детей других школ, в которых они смогли поделиться своими знаниями в тхэквондо, поучить других ребят.

Дети испытывали большое удовлетворение, как от полученных результатов, так и от самого процесса. Об этом говорили их эмоциональные высказывания, желание использовать свои умения на более больших турнирах: в выездных мероприятиях, товарищеских встречах

Таким образом, мы можем утверждать, что у детей экспериментальной группы были сформированы тактические умения: умение перемещаться в степе, бить сложные удары, выполнять удары с разворотом, работать по разным тактическим схемам: подстраиваться в спарринге под тактики разных соперников, выполнять сложные удары в поединке, не нарушая правил.

2.3 Выявление уровня сформированности тактических умений у подростков в секции тхэквондо

При проведении контрольного эксперимента нами было отмечено, что значительно улучшились физические данные и базовая техника ребят экспериментальной группы, в сравнении с констатирующим экспериментом.

Цель контрольного эксперимента – выявить эффективность проведенного формирующего эксперимента на повышение уровня сформированности тактических умений у подростков в секции тхэквондо.

Эксперимент разделили на три этапа. В первом, констатирующем этапе, был представлен теоретический анализ проблемы в теории и практике спортивного образования, обобщены методы различных педагогов. Велось наблюдение за педагогическим процессом, были проведены беседы с педагогами и учащимися спортивного отделения тхэквондо, чтобы сформировать общие данные по формированию тактических умений в секции тхэквондо. В формирующем эксперименте, были представлены пути решения задач эксперимента. В заключительном, третьем, этапе произведен анализ результатов исследования и сформированы методические рекомендации для внедрения в практику спортивных секций.

На занятиях в группах увеличилось количество игровых – развивающих игр. Для овладения детьми азами базовой техники и тактических умений в тхэквондо. Появилось достаточное количество плакатов, пособий для самостоятельного контроля техники тхэквондо.

В первой части контрольного эксперимента мы сравнили результаты тактических умений подростков в секции тхэквондо после формирующего эксперимента и до него. Сравнили результаты. Провели теоретический опрос ребят обеих групп на знание тактических умений в проведении спортивных спаррингов в секции тхэквондо.

Для сравнения тактических умений до и после формирующего эксперимента мы провели еще раз контрольный эксперимент с ребятами экспериментальной группы, проверили у них индивидуальные тактические

показатели по тем же показателям и занесли их в таблицу № 7:

- умение передвигаться в степе по дадьянгу во время спарринга или подготовки к нему;
- способность выполнять сложные удары и связки, состоящие из нескольких ударов;
- чувство дистанции необходимой для совершения удара ногой, с попаданием в цель ударной частью ноги;
- скоростные качества выполнения атакующих и контратакующих действий.
- умение защищаться и уходить от атаки;

Таблица 7 – Тактические показатели учеников экспериментальной группы после формирующего эксперимента.

№	Ребенок	Методика «Отработка ударов в парах»	Методика «отработка ударов и ступов в движении»				Методика «Бой с тенью»	Уровень сформированности тактических умений
		Хлесткость и жесткость при выполнении сложных ударов	Правильность выполнения	Скорость	Чувство дистанции	Хлесткость и жесткость при выполнении сложных ударов	Правильность выполнения	
1	Игорь Х.	высокий	средний	средний	норма	норма	высокий	высокий
2	Махмуд Б.	высокий	высокий	высокий	норма	норма	низкий	высокий
3	Магомед К.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	средний	средний
4	Лиза Д.	низкий	низкий	низкий	норма	норма	средний	средний
5	Руслан К.	средний	низкий	низкий	норма	норма	средний	средний
6	Ирина Я.	средний	высокий	средний	норма	норма	высокий	низкий
7	Леша А.	средний	низкий	средний	норма	норма	низкий	низкий
8	Толя П.	высокий	высокий	средний	норма	норма	низкий	средний
9	Яков П.	низкий	высокий	средний	норма	норма	высокий	высокий
10	Рома Ф.	низкий	низкий	средний	норма	норма	низкий	низкий

Сравнив показатели мы увидели, что некоторые значения улучшились после проведения формирующего эксперимента, но не все.

Следующим действием в этом этапе было проведено тестирование обеих групп по знаниям правил проведения спортивных спаррингов в тхэквондо. Каждая группа ответила на ряд вопросов связанной тематики. После проверки ответов мы подвели итоги тестирования.

В результате проверки знания правил по проведению спортивного спарринга в обеих группах, мы установили, что знания контрольной группы высокие, такие же как и группы экспериментальной, но в знаниях по специальным вопросам ребята контрольной группы оказались слабее. Контрольные вопросы включали в себя знания:

- за что даются штрафные баллы;
- сколько баллов дается за сложный удар с вращением;
- чем наказывается падение во время поединка;

Во второй части контрольного эксперимента по формированию тактических умений у подростков в секции тхэквондо мы сравнили индивидуальные тактические умения техники и поединка в тхэквондо. В двух группах по одинаковым критериям оценивались тактические умения по показателям:

- выполнение задания действий атаки в парах на протекторах;
- отработка контратаки на протекторах;
- работа из клинча;
- на удержание балла;
- отработка соблюдения правил тхэквондо.

Результаты сравнительной диагностики мы занесли в таблицу 8 (ЭГ) и 9 (КГ).

№	Ребенок	Атака в парах по заданию	Отработка контратаки на протекторах	работа из клинча	на удержание балла	отработка соблюдения правил тхэквондо
1	Игорь Х.	высокий	средний	средний	высокий	средний

Продолжение таблицы 8						
2	Махмуд Б.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
3	Магомед К.	низкий	низкий	низкий	высокий	средний
4	Лиза Д.	низкий	низкий	низкий	высокий	высокий
5	Руслан К.	средний	низкий	низкий	высокий	средний
6	Ирина Я.	средний	высокий	средний	высокий	высокий
7	Леша А.	средний	низкий	средний	средний	низкий
8	Толя П.	высокий	высокий	средний	средний	высокий
9	Яков П.	низкий	высокий	средний	средний	низкий
10	Рома Ф.	низкий	низкий	средний	высокий	высокий

Таблица 8 – Результаты проведения сравнительной диагностики

Таблица 9 – Результаты проведения сравнительной диагностики тактических умений техники и поединка в группе (КГ)

№	Ребенок	Атака в парах по заданию	Отработка контратаки на протекторах	работа из клинча	на удержание балла	отработка соблюдения правил тхэквондо
1	Игорь Д.	средний	средний	средний	средний	низкий
2	Матвей Л.	средний	средний	низкий	средний	низкий
3	Вася С.	средний	низкий	низкий	средний	низкий
4	Эрнест Т.	средний	низкий	средний	низкий	высокий
5	Витя Ш.	средний	низкий	средний	низкий	средний
6	Егор Л.	средний	высокий	средний	низкий	высокий
7	Настя М.	средний	низкий	средний	средний	низкий
8	Максим И.	высокий	высокий	средний	средний	высокий
9	Никита К.	низкий	высокий	средний	средний	низкий
10	Влад С.	низкий	низкий	средний	высокий	высокий

Сопоставление результатов диагностирования, формирования у

подростков тактических умений выявило, что внедрение в практику комплекса по отработке связок по заданию, работа с разными партнерами, методов практического спарринга способствовали позитивным изменениям в экспериментальной группе.

На конец эксперимента сравнение показателей сформированности тактических умений в секции тхэквондо выявило значительные отличия между контрольной и экспериментальной группами.

В третьей части контрольного эксперимента нами была проведена товарищеская встреча между контрольной и экспериментальной группой.

Товарищеская встреча включала в себя спортивные спарринги по правилам тхэквондо.

Две команды одевали специальную экипировку для безопасного проведения спаррингов. Строились в центре зала, напротив друг друга, выполнив приветствие отходили на край дадьянга и садились «париньджасет». Поочередно от каждой команды вызывались по одному человеку в центр дадьянга, и рефери давал команду «старта».

Спортивный спарринг длился два раунда по полторы минуты. Заработанные баллы каждым спортсменом записывались. Что составляло общий счет встречи. Победы в каждом бою давали одно зачетное очко.

Ребята демонстрировали на практике все полученные ранее в эксперименте знания и тактические умения.

В итоге товарищеской встречи победила экспериментальная группа, со счетом шесть – четыре, а общий счет составил 97–88 баллов в пользу экспериментальной группы.

Составим диаграммы по всем рассмотренным показателям, на основании проведенного контрольного эксперимента по двум группам, контрольной и экспериментальной.

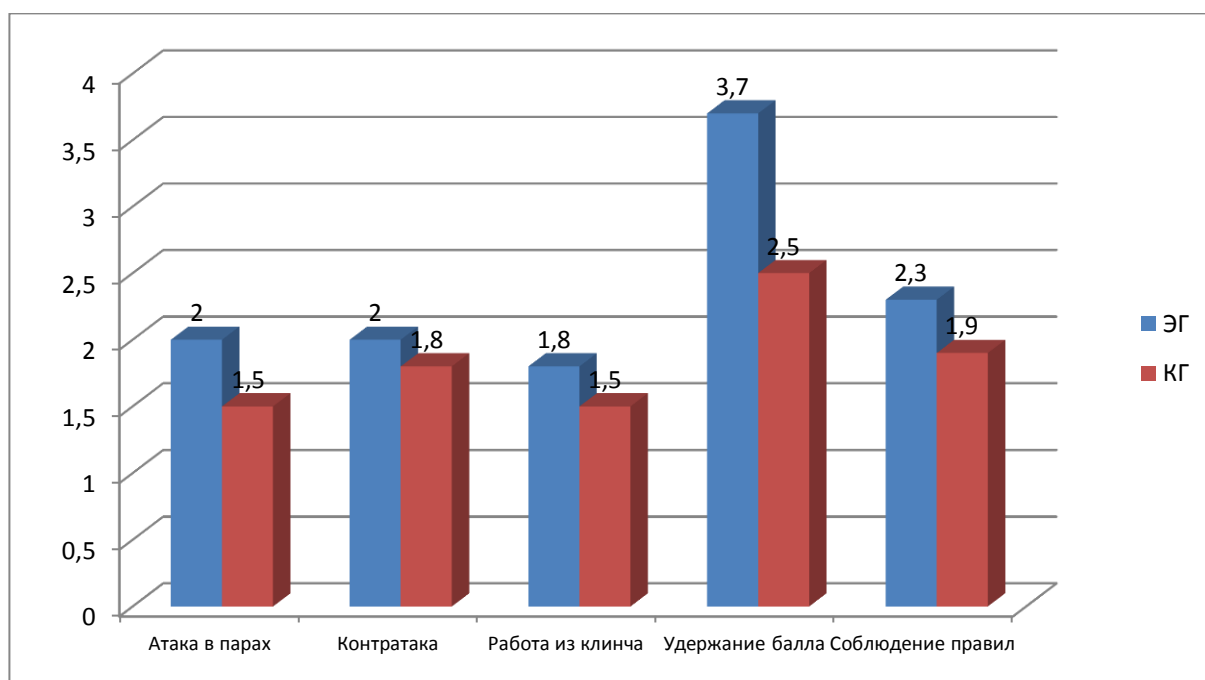


Рисунок 7 – Сравнительные результаты диагностики тактических умений у двух сравниваемых групп

Анализ данных свидетельствует об улучшении в конце эксперимента показателей тактических умений. Во всех группах показатели изменились.

В экспериментальных группах, в отличие от контрольных, показатели освоения исполнительских навыков выше, что доказывает эффективность данной методики.

Решение задачи по формированию тактических умений у подростков секции тхэквондо можно считать успешными. Были обозначены условия успешного формирования тактических умений подростков в секции тхэквондо. Значит, в сравнении результатов констатирующего и контрольного эксперимента подтвердило успешность в формировании тактических умений.

Выводы по второй главе

Проанализировав методику преподавания, мы выявили, что практические методы преподавания более успешны в тактических умениях. Слабая наработка умений и индивидуальных умений, приводит торможению успешного развития тактических умений у подростков.

Преподаватели не всегда рассматривают индивидуальный подход развития умений и личностных качеств спортсмена, его физиологические способности. Это является причиной слабого прогресса в процессе обучения. Так же хочется отметить, что такая тенденция распространяется и среди педагогов других отделений.

В методической среде нет четко обозначенного понятия «тактические умения», определение умений и навыков носят размытый характер.

Систематизация навыков и умений тактического характера в процессе деятельности, разделение их на компоненты – актуальная задача. Развитие комплекса умений в процессе обучения дает более широкое понимание в тренировочном процессе.

В исследовании рассмотрены и определены индивидуальные тактические умения в выполнении сложных ударов ногами. Было выделено пять компонентов тактических умений в секции тхэквондо, включающих основные тактические навыки и умения.

Исследования в области педагогики и психологии подтверждают взаимосвязь спортивных навыков с физическими и психологическими особенностями учащихся. В связи с этим основные умения и навыки подростков были хорошо отработанны в течение всего эксперимента.

Педагогическая экспериментальная работа, проведенная на базе объединения «Восточные единоборства» МБОУДО «Свежий ветер» г.о. Тольятти, подтвердила теоретические предположения формирования тактических умений и их системной отработки с постепенным увеличением нагрузки. В процессе экспериментального исследования выявлено, как влияет правильность выполнения упражнений с разными заданиями и задачами.

В процессе экспериментального исследования были поставлены и решены следующие задачи:

- была выявлена степень изученности проблемы, отмечена важность проблемы;
- сформированы критерии, с помощью которых можно оценить

уровень сформированности тактических навыков.

– разработаны и апробированы этапы, содержание, формы и методы работы педагога по формированию тактических умений.

В результате экспериментальной педагогической работы была выявлена положительная динамика подготовки учащихся экспериментальных групп в формировании тактической деятельности и эффективность разработанной методики, что соответствовало цели эксперимента.

Заключение

В процессе данного диссертационного исследования был осуществлен анализ учебной тренировочной работы педагогов по тхэквондо. В соответствии с целью и задачами исследования осуществлялась разработка проблемы и структурирование содержания материала.

Были изучены вопросы происхождения тхэквондо как вида спорта и важности влияния на успех тактических умений, специфика организации обучения детей этому виду спорта в секции тхэквондо. Проанализировали современную тактическую подготовку в спортивных школах

Тактические умения с каждым годом совершенствуются, этому способствует изменения правил в тхэквондо, поэтому начальная подготовка не всегда является успешной в достижении определенных целей. Ощущается недостаток методической литературы, для теоретической подготовки в секциях по тхэквондо. Отсутствие стройной системы в вопросах методики преподавания и развития тактических умений приводит к разногласиям педагогического состава учреждений.

Результаты исследования.

Обозначены наиболее важные периоды в развитии и становлении спортивного тхэквондо.

Было отмечено, что развитие спорта сопровождается высокими технологиями в судейской системе, что положительно влияет на динамику развития этого вида спорта.

Определено влияние физиологического и психологического состояния учащегося на формирование тактических навыков.

Определены основные тактические схемы, применяемые на крупных турнирах и схватках.

Отмечено, что индивидуальный подход к обучению и выстраивание личной траектории развития учащегося дают более эффективные результаты в освоение навыков тактических умений тхэквондо.

Разработана и апробирована дополнительная общеразвивающая программа «Школа развития базовой техники» на базе МБОУДО «Свежий

ветер» г.о.Тольятти.

В результате экспериментальной работы подтвердилась гипотеза, что формирование тактических умений будет успешным, если будут созданы особые педагогические условия:

- будут разработаны критерии, способствующие объективной оценке тактических умений;
- будет разработана и апробирована специальная образовательная программа для подростков «Школа развития базовой техники»;

Результаты экспериментального исследования могут быть использованными педагогами дополнительного образования МБОУДО и преподавателями спортивных кружков и секций.

Список используемой литературы

1. «Конвенция о правах ребенка»
2. Закон РФ «Об образовании в РФ» №273 - ФЗ от 29.12.2012
3. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
4. Указ Президента России от 20 апреля 1993 г. № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»
5. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. - 2013. - N 265.
7. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада[Текст]/ Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
8. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология[Текст] / А.В. Акрушенко, Т.В. Каратьян, О.А. Ларина. - М.: «Эксмо», 2008. - 257 с.
9. Александрова, Н.И. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. Психологические проблемы физического воспитания школьников [Текст] / Г. Ф. Дубова, А.Т. Озернюк . – М.: 1989. - 37-49 с.
10. Андреев В. М., Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо [Текст] / З.А. Матвеева, Б.И. Сытник, Г.Г. Ратишвили. - М.: «Спорт. борьба: Ежегодник», 1974. - 13–17 с.
11. Амосов, Н. М. Здоровье и счастье ребенка//Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. - М.; Донецк, 2002. - 469 с.
12. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]/ В. К. Бальсевич; - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
13. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Физкультура, образование, наука.; 1996 .- 3 с.

- 14.** Барчуков, И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Г.В. Барчуков; В.М. Богушас; О.В. Матыцин.- М.: Кронус, 2011.- 247 с.
- 15.** Барчукова, Г. В. Игра доступна всем [Текст] / Г.В. Барчукова; С. ДШпрах. - М.: Академия, 2007. - 125 с.
- 16.** Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А Бернштейн; - М.: «Физкультура и спорт», 1991.
- 17.** Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. Дис. канд. пед. Наук/ Болтиков Ю. В - М.: МОГИФК, 2002.
- 18.** Белая, К.Ю. Дошкольное образовательное учреждение. Управление по результатам [Текст] / К. Ю. Белая, П. И. Третьяков. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 240 с.
- 19.** Белолипецкая, С.Ю. Психология и педагогика [Текст]/С.Ю. Белолипецкая: учебное пособие. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2004. - 223 с.
- 20.** Белолипецкий, С.А. Книга дошкольника [Текст] / С.А. Белолипецкий. - М.: Эксмо, 2009. - 264с.
- 21.** Богушас, М.-В.М. Играем в настольный теннис [Текст] / М.-В.М. Богушас. - М.: Просвещение, 1987. - 128 с.
- 22.** Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей дошкольного возраста [Текст] / И.М. Бутин. - М.: Владос-пресс, 2002. - 105 с.
- 23.** Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
- 24.** Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - ФК.: 1997. – № 2. 26с.
- 31.** Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / М. А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. - М.: Мозаика - Синтез, 2005. - 145 с.
- 32.** Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания

[Текст] / А.А. Васильков.- М.: Ростов Н/Д Феникс, 2008. - 263 с.

33. Волошко, Л. Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ [Текст] / Л.Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М.: Издательство «Гном и Д», 2004. - 122 с.

34. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Эксмо, 2006. — 1136 с.

35. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Л. Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005. - 175 с.

36. Городилин, С. К. Организация и содержание занятий по настольному теннису в системе физического воспитания студентов ВУЗа [Текст] /С. К. Городилин, А. Л. Флёрко. - Г.: Издательский отдел Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», 2008. - 100 с.

37. Гришин, А.А. Игры с мячом и ракеткой [Текст] / А.А. Гришин. - М.: Советский спорт, 2005. - 104 с.

38. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Докт. дисс. / Гужаловский А. А. - М., 1979.

39. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] / Г. Б. Горская - Краснодар, 1995.

40. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк - М.: Академия, 2012. - 400 с.

41. Зимонина, В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада. В двух частях. Часть 1 / В. Н. Зимонина. - М.: ТЦ «Сфера», 2013. - 128 с.

42. Каданцева, Г.А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания :автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Каданцева Г. А. - М., 1994. - 27 с.

43. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа

оздоровления дошкольников [Текст] /М. Ю. Картушина. -М.: ТЦ «Сфера», 2009. - 208 с.

44. Кутепов М. Е. Структура потребностей и интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: Автореф. Дисс. канд. пед. Наук/ Кутепов М. Е. - М., 1980.

45. Костолл, Д.Л. Физиология спорта [Текст] /Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2008. - 421 с.

46. Кравцова, Е. Е. Педагогика и психология : учеб. Пособие для студентов несихол. Фак., отд-ний и вузов [Текст] / Е.Е. Кравцова. - М. : Форум, 2009. - 383 с.

47. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин; В.И. Попова. - М.: Советский спорт, 2007.- 272 с.

48. Леонтьев, А.Н. Вопросы психология ребенка дошкольного возраста: сб. ст. [Текст]/ Под ред. А.Н. Леотьева и А.В. Запорожца. - М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. - 144 с.

49. Лобанова, Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие [Текст] / Е. А. Лобанова, Балашов. - Николаев, 2006. — 76 с.

50. Лях, В.И. Координационные способности [Текст] / В.И. Лях. - М.: ТВТ, 2006. - 302 с.

51. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Омега - Л, 2004. - 215 с.

52. Куцакова, Л.В. Росинка: программа [Текст] /Л.В.Куцакова, С.И. Мерзлякова. - М.: изд-во Владос, 2004. - 368 с. Морозова, А.А. Невская ракетка: программа обучения настольному теннису [Текст] / А.А. Морозова. - Санкт - Петербург: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2006. - 64 с.

53. Ормай, Л.В. Современный настольный теннис спорта [Текст] / Л.В. Ормай. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 96 с.

54. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста [Текст] /под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. - М.: Педагогика,1988. - 136 с.

- 55.** Осокина, Т. И. Физкультурное и спортивное оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень[Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, М. А. Рунова. - М.: Мозаика - Синтез, 1999. - 71 с.
- 56.** Ошкина, А.А. Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений: методическое пособие [Текст] / А. А. Ошкина, О. Н. Царева. - У.: Издатель Качалин, 2012. - 52 с.
- 57.** Ошкина, А.А. Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент - двигательная деятельность): учебно-методическое пособие [Текст] / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Т.С. Олемская, Е.В. Мустафина. - Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2012. - 112 с.
- 58.** Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] /Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой . - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208 с.
- 59.** Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
- 60.** Солодков, А.А. Физиология человека [Текст] / А.А. Солодков. - М: Советский спорт, 2008. - 619 с.
- 61.** Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология [Текст] / Е.А. Сорокоумова. - М: Питер, 2008. - 207 с.
- 62.** Степаненкова, Э. Я. Теория физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
- 63.** Старожилец А.А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена [Текст] / А.А. Старожилец // Настольный теннис. - 1993. - № 1.
- 64.** Тарасова, Т.И. Услуги дошкольных учреждений и закон об образовании в Российской Федерации [Текст] / Т.И. Тарасова // Советник в сфере образования. - 2013 .- №1 .- С. 80-85.

- 65.** Тонкова, Ю.М. Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи [Текст] / Ю. М. Тонкова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы межд. Заоч. Конфер. - Пермь: Меркурий, 2012. - С. 71 - 74.
- 66.** Фомин, Е. А. Волейбол. Начальное обучение [Текст] /Е. А. Фомин. - М.: Изд-во «Человек», 2015. - 82 с.
- 67.** Фомина, Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников [Текст]/ Н. А. Фомина. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
- 68.** Фролов, О. П. Методика оценки соревновательной деятельности в боксе //Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: тезисы докладов Всесоюзной конференции [Текст]/ И. В.Евстигнеев.- М.: ВНИИФК, 1983, - 12с.
- 69.** Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов; В.С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. - 436 с.
- 70.** Харлампиев, А. А. Тактика борьбы САМБО[Текст]/А.А. Харлампиев - М.: Физкультура и спорт, 1958.
- 71.** Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры[Текст] / К.Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 458 с.
- 72.** Шаповаленко, В.И. Возрастная психология [Текст] /В.И. Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.
- 73.** Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] /В.Н. Шебеко. - Минск: Высшая школа, 2013. - 288 с.
- 74.** Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская[Текст]/ Ю. А. Шулика.- Ростов н/Д.:«Феникс», 2004.
- 75.** Шлемин, А. М. Формирование у детей двигательной функции / А. М. Шлемин// Физическая культура в школе. - 1983. - №1. С. 13
- 76.** Kimberley, D. Promoting self-regulation through school-basedmartial

arts training Lakes/ D. Kimberley, T. William // Hoyt Department of Counseling Psychology, University of Wisconsin-Madison, USA , 2014.

77. Dr. Richard, C. The Exploration of the Effect of Taekwondo Training on Personality Traits / C. Dr. Richard, C. Bell// United States Sports Academy and Chia-Ming Chang, 2015.

78. Salvatore, C. Effects of official youth taekwondo competitions on jump and strength performance / C. Salvatore, A. Tessitore // Department of Human Movement and Sport Science, 2014.

79. MAHER, J. Physical Education and Special Educational / J Maher // Sport Science Review, vol. XIX, No. 5-6, December 2010.

80. Pieter, W. Focus, Self-confidence and Self-control Transfer of Teaching Techniques from a Taekwondo Den into the Regular Classroom / W. Pieter // Asia and the Pacific, Pasig, Philippines.

81. U.S. Sports Academy . Focus, Self-confidence and Self-control Transfer of Teaching Techniques from a Taekwondo Den into the Regular Classroom / U.S. Sports Academy // Refereed Sports Journal, Published by the United States Sports Academe 2014.