(cc) BY

Костенко Елена Геннадьевна
канд. пед. наук, доцент
Соколов Владимир Львович
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край

АНАЗИЗ МОДЕРНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Аннотация: *для достижения высоких результатов в спорте, в том числе и в тхэквондо, необходимо иметь богатый технический арсенал, высокий уровень скоростно-силовой, тактической подготовки. В статье рассмотрен вопрос возникшей необходимости модернизации методики подготовки подростков, занимающихся тхэквондо, направленной на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.*

Ключевые слова*: анализ, тестирование, быстрота, скоростно-силовые способности, тхэквондо.*

Тхэквондо, как и многие другие олимпийские виды спорта, имеет стремительное развитие, благодаря внедрению новых инновационных технологий совершенствуются правила соревнований, растет конкуренция, увеличивается количество рейтинговых турниров и повышаются требования к подготовке спортсменов.

В начале многолетнего этапа подготовки тхэквондистов необходимо так выстроить тренировочный процесс, чтобы спортсмен обладал не только технико-тактической подготовкой, но и был хорошо физически развит [1; 2; 4]. Как известно, существует пять основных физических качеств это: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость и каждое из них по-своему важно. Каждое из физических качеств имеет свой сенситивный период развития. Например, для развития быстроты наиболее благоприятным является подростковый период, а в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тхэквондо официальный соревновательный возраст начинается именно с подросткового возраста.

Существует множество способов развития такого физического качества, как быстрота, но ни каждый из этих способов является достаточно эффективным. Для того, чтобы способ был наиболее эффективен и положительно отражался на спортивном результате, необходимо учитывать специфику вида спорта, возраст спортсмена и его физические возможности [4]. На сегодняшний день тхэквондо является одним из самых популярных видов спорта, соответственно и конкуренция находится на высоком уровне. Чтобы спортсмен мог добиться значимых успехов, специалистам в области тхэквондо и тренерам необходимо регулярно совершенствовать методику тренировочного процесса.

При разработке методики подготовки были выявлены наиболее эффективные методы развития быстроты и скоростно-силовых способностей тхэквондистов: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод и метод круговой тренировки. Первичные тестирования контрольной и экспериментальной групп проводилось по основным физическим упражнениям, разработанным для оценки быстроты и скоростно-силовых способностей тхэквондистов подросткового возраста (рис. 1).

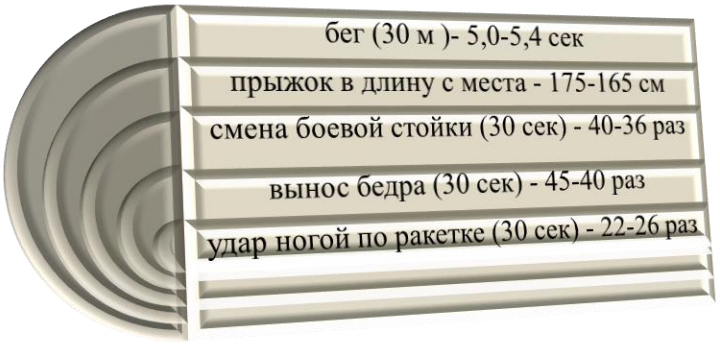


Рис. 1. Перечень физических упражнений для оценки быстроты и скоростно-силовых способностей в тхэквондо

Проанализировав данные первичного тестирования с использованием табличного редактора MS Excel «Анализ данных», достоверных различий между результатами спортсменов контрольной и экспериментальной групп не

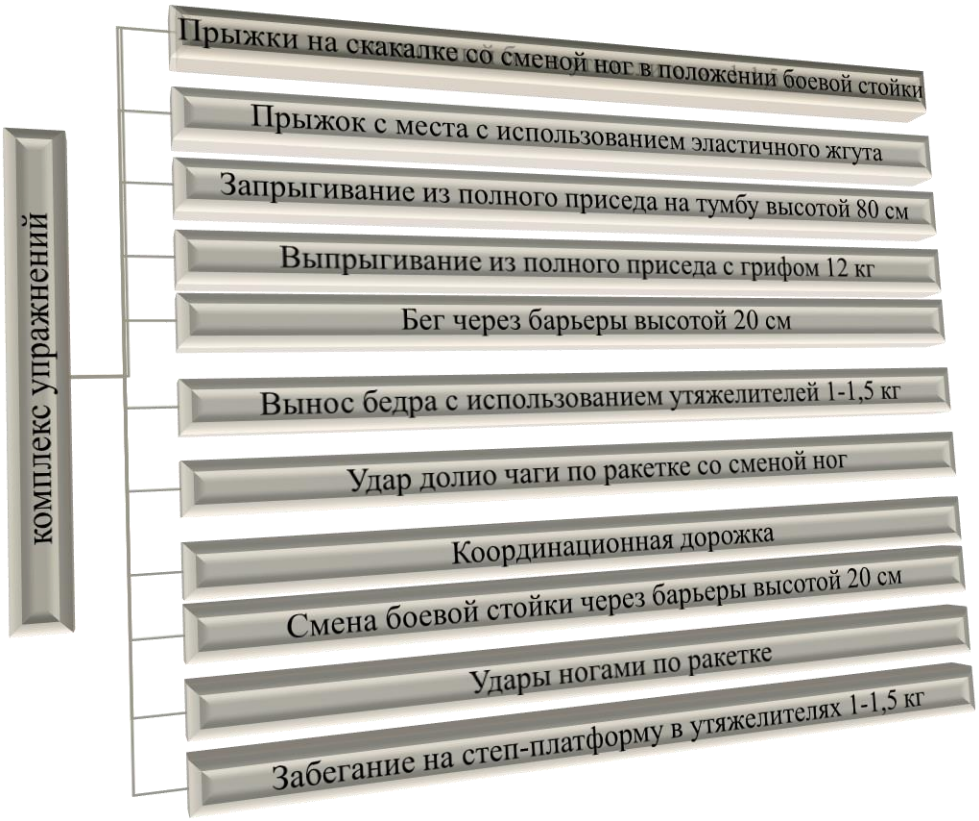
Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

выявлено [5]. В связи с этим был разработан комплекс физических упражнений, направленный на развитие и улучшение показателей быстроты и скоростно-силовых способностей.

Как известно, быстрота в естественных условиях спортивной деятельности проявляется обычно в комплексных формах, включающих скорость двигательных действий и кратковременность умственных операций в сочетании с другими качествами.

На основе этих данных сделали вывод, что для того, чтобы показатели быстроты и скоростно-силовых способностей улучшились, надо уделять больше внимания общей физической подготовке, при этом используя элементы техники тхэквондо.

При подготовке спортсменов экспериментальной группы к контрольным тестовым испытаниям провели работу по улучшению общей и специальной физической подготовки с использованием комплекса физических упражнений, разработанного для эксперимента с учетом специфики вида спорта тхэквондо (рис. 2).



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 2. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей подростков, занимающихся тхэквондо

На тренировках, направленных на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей, спортсмены экспериментальной группы выполняли каждое упражнение по круговой системе с минутным интервалом отдыха, что в свою очередь благоприятно отображалось на их работоспособности. После выполнения разработанного комплекса физических упражнений, каждый спортсмен проводил по 5 поединков со спортсменами контрольной группы. Естественный педагогический эксперимент длился шесть месяцев, после чего спортсмены контрольной и экспериментальной групп сдали контрольное тестирование и приняли участие в соревнованиях.

Статистический анализ повторных тестирований по основным физическим упражнениям показал, что преимущество имели те тхэквондисты, которые на тренировках использовали разработанный комплекс физических упражнений

В подтверждении эффективности, разработанного комплекса физических упражнений, направленного на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей, проведен анализ выступления двадцати спортсменов, принимающих участие в эксперименте.

Рис. 3. Показатели технических действий, применяемых спортсменами контрольной и экспериментальной групп на соревнованиях

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По итогам первенства Краснодарского края, участники экспериментальной группы нанесли на 26,2% больше ударов, чем участники контрольной группы, что в свою очередь говорит об эффективности, разработанного нами комплекса физических упражнений (рис. 3).

Таким образом, можно с полной уверенностью сказать, что спортсмены, которые тренировались по модернизированной методике подготовки, используя комплекс физических упражнений, направленный на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей тхэквондистов подросткового возраста, показали более высокий результат.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ф. Оптимальный объем специальной тренировочной нагрузки в различных блоках этапной подготовки годичного цикла / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Замотин // Вестник спортивной науки. – 2014. – №2. – С. 6–9.

2. Бакулев С.Е. Интегральная подготовка юных тхэквондистов: учебное пособие / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, В.А. Чистяков [и др.]. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та. – 2010. – №2. – С. 122.

3. Голованов В.Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами таэквондистов / В.Ю. Голованов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. – М.: РГАФК, 2000. – Вып. 1. – С. 104–105.

4. Калашников Ю.Б. Построение комбинаций боевых действий в таэквондо / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.Б. Басик // Тактика ведения спарринга в таэквондо ИТФ. – М.: РГАФК, 2014. – С. 56–61.

5. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии. – 2020. – С. 105–109.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)