

Егорова Елена Алексеевна

старший преподаватель

Павлова Елена Игоревна

старший преподаватель

Андреева Юлия Сергеевна

ассистент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород, Новгородская область

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТУЛЬ В ТХЭКВОНДО У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

***Аннотация:** проанализировав опыт работы с детьми, а также различные источники по обучению тхэквондо, авторы пришли к выводу о необходимости внесения определенного дополнения в методику совершенствования техники туль у детей 6–7 лет. Для решения этой проблемы исследователями был разработан комплекс упражнений, позволяющий более эффективно совершенствовать технику туль у детей 6–7 лет. В исследовании были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, метод тестирования физической подготовленности, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки результатов.*

***Ключевые слова:** техника туль, тхэквондо, совершенствование, физический комплекс.*

В процессе исторического развития тхэквондо основным, методом обучения, способствующим осваивать и совершенствовать технику в памяти, одновременно объединяя тело и дух ученика, было многократное повторение технических движений.

Туль – это физический комплекс, совмещающий в себе атакующие и блокирующие элементы. Имеет особую диаграмму и порядок выполнения. Туль можно отнести как к соревновательной деятельности, так и методу специальной подготовки. Так же эта техника может рассматриваться как способ оценки подготовленности спортсмена. Чем лучше обучающийся знает Туль, тем больше контроля над своим телом он получает.

Необходимо отметить, что у детей 6–7 лет часто встречаются ошибки при выполнении техники туль такие как: потеря баланса, невозвращение в исходную точку при завершении туль, недостаток силы при выполнении соответствующих технических действий, неправильное передвижение стойка, движение.

Цель исследования: повысить качество техники туль у детей 6–7 лет.

Мы предположили, что процесс совершенствования техники туль у детей 6–7 лет будет эффективным, если применить комплекс упражнений, включающий:

- подвижные игры с предметами;
- выполнение технического комплекса «Чон-Джи» с подушками и клаксонами;
- выполнение упражнений на координационной лестнице;
- использование маркеров для совершенствования техники в техническом комплексе «Чон-Джи»;
- выполнение упражнений для правильного выдоха.

Эксперимент проводился с 28 января 2022 года. (первая аттестация) по 30 апреля 2022 года (вторая аттестация).

Эксперимент осуществлялся на базе муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №31.

В исследовании приняли участие 20 тхэквондистов начальной подготовительной группы 6–7 лет: 10 тхэквондистов составили контрольную группу и 10 – экспериментальную.

Тренировки проводились три раза в неделю при продолжительности в один час, дополнительно проводились теоретические занятия. На каждом занятии (в базовой части) широко использовали игровой метод. Комплекс упражнений

тхэквондо на совершенствования техники туль проводился в основной части тренировки.

Для совершенствования техники туль был выбран физический комплекс «Чон-Джи», который требуется для получения желтого пояса 8 гуп.

В занятия экспериментальной группы включались приемы выполнения обычных двигательных действий в необычных сочетаниях. Использование непривычных снарядов, дополнительного инвентаря и спортивных игр.

Больше внимания уделялось в первой части тренировки играм и применению предметов в гимнастических заданиях.

В педагогическом эксперименте были включены контрольное испытание, его суть заключалась в оценке выполнения технического комплекса туль «Чон-Джи» судейской коллегией.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы до эксперимента занесены в таблицу 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты экспериментальной
и контрольной группы до эксперимента

№	Контрольная группа	Ранг 1	Экспериментальная	№
1	6.00	15	5.80	12.5
2	5.80	12.5	6.20	16.5
3	5.40	7.5	5.60	9.5
4	5.60	9.5	5.40	7.5
5	4.40	1.5	5.80	12.5
6	5.20	5.5	5.00	4
7	5.80	12.5	6.80	20
8	6.40	18	4.40	1.5
9	4.60	3	6.20	16.5
10	5.20	5.5	6.60	19
Суммы:		58.5		119.5

Таблица 2

U _{кр}	
p ≤ 0,01	p ≤ 0,05
19	27

Результат: $U_{Эмп} = 17.5$. Расчетное решение Манна – Уайта.

Сравнивая с критическими значениями критерия (см. таблицу 1) можно отметить, что расчетное значение меньше нижней границы критерия, что говорит об отсутствии значимых различий в результатах двух групп испытуемых.

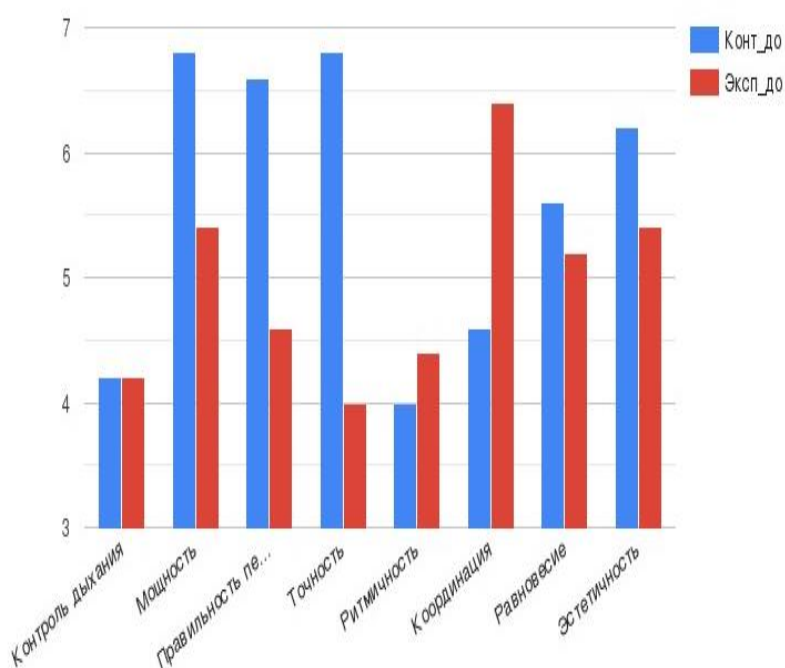


Рис. 1. Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной группы «до» эксперимента

В конце учебного года был проведен экзамен, который показал, что применение дополнительного оборудования при совершенствовании техники туль, способствует высокому результату.

При аттестации многие спортсмены улучшили свои показатели, развили навык самоконтроля, качественно усвоили структуру механизмов и техники движения комплекса «Чон-Джи». Установлению устойчивого интереса у детей к изучению тхэквондо способствовали занятия с использованием инвентаря, 67%

детей стали систематически выполнять домашние задания по учебной программе тхэквондо (МФТ), что подтверждается результатами опроса родителей.

Таблица 3

Сравнительные результаты экспериментальной
и контрольной группы после эксперимента

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	6.60	12	6.20	8.5
2	6.00	5	6.80	15
3	6.00	5	6.60	12
4	6.20	8.5	6.00	5
5	6.80	15	6.60	12
6	6.20	8.5	6.80	15
7	5.00	1	7.80	20
8	5.80	3	7.60	19
9	5.60	2	7.40	17.5
10	6.20	8.5	7.40	17.5
Суммы:		88.5		161.5

Таблица 4

U _{кр}	
p ≤ 0,01	p ≤ 0,05
19	27

Результат: $U_{Эмп} = 23$. Расчетное значение критерия Манна – Уитни после эксперимента равно 25, что входит в граничные значения критерия.

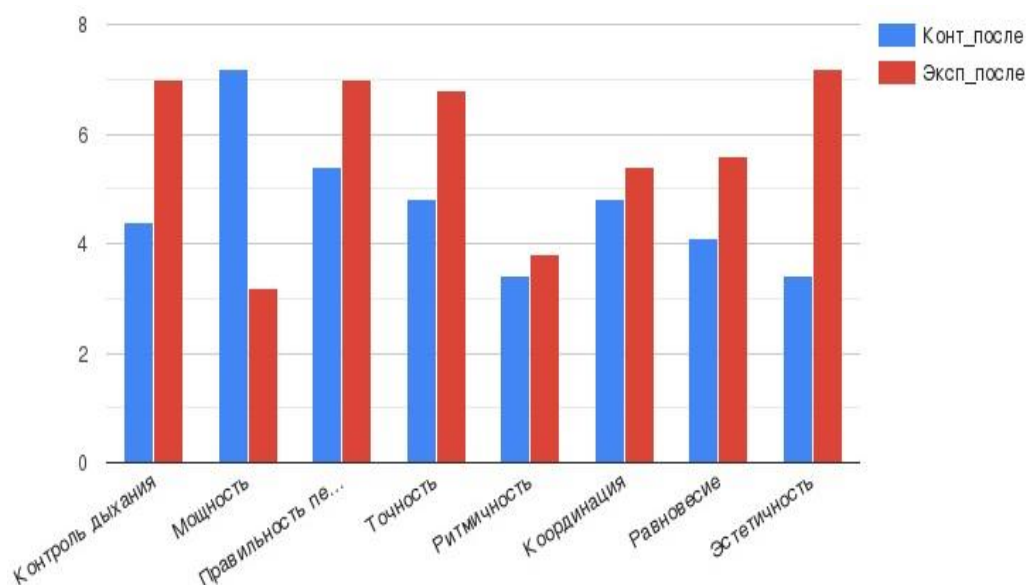


Рис. 2. Результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Таким образом, можно утверждать, что результаты участников экспериментальной группы достоверно отличаются от результатов участников контрольной группы.

После изучения научно-методической литературы, и применения комплекса упражнений с использованием инвентаря, мы пришли к выводу, что наша рабочая гипотеза, а именно – совершенствования техники туль, будет продуктивной, если применить комплекс упражнений, включающий:

- подвижные игры с предметами;
- выполнение технического комплекса «Чон-Джи» с подушками и клаксонами;
- выполнение упражнений на координационной лестнице;
- использование маркеров на водной основе как средство совершенствования техники туль;
- выполнение упражнений для правильного выдоха подтвердилось.

Следовательно, полученные данные подтверждают, что разработанная и внедренная в практику программа тренировки положительно влияет на совершенствование техники туль у детей 6–7 лет.

Список литературы

1. Афанасьева И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учётом их генетических особенностей тренируемой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Афанасьева. – СПб., 2002. – 24 с.
2. Цой Хонг Хи. Энциклопедия таеквон-до / Цой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
3. Бакулев С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных таэквондистов: техническая подготовленность / С.Е. Бакулев, А.М. Симанков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – №1. – С. 13–17.
4. Соколов И.С. Основы таэквондо / И.С. Соколов. – М.: Советский спорт, 1994. – 256 с.
5. Калашников Ю.Б. Теория и методика Тхэквондо ИТФ. Учебная программа / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. – 2009. – 96 с.
6. Цилфидис Л.К. Учебная программа Всероссийской федерации Таеквон – До И.Т.Ф. / Л.К. Цилфидис. – 2014. – 192 с.