

СИСТЕМА УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ ПРИ ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТАЕКВОН-ДОВ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Джуманов Алишер Рахматкулович¹

Аннотация: представленная работа посвящена весьма актуальной проблеме – программно-целевому планированию при первоначальном обучению двигательным действиям. Представленная блок-схема обучения позволяет оптимизировать обучающее воздействие. Предлагается структурная детализация первоначального обучения в группах таеквон-до.

Ключевые слова: Обучение, двигательные действия, задачный подход, удары ногами, работа мышц, таеквондо, кинетика ударов ногами, техника, частота, упражнения.

Получение срочной информации о параметрах выполненного технического приема или действия представляет большой интерес как для тренера, так и для спортсмена [1; 4; 6]. В качестве средств сбора такого вида информации может служить видеофиксация выполнения технического приёма как в лабораторных условиях, так и в условиях соревновательной деятельности, использование различных устройств, позволяющих зафиксировать временные интервалы, точность, скорость отдельных технических элементов в комбинации и т. д. [3; 5; 8].

Значения параметров, полученных в ходе измерений, важны как при оценке уровня подготовленности спортсмена, так и при поиске компонентов, повышающих эффективность методики подготовки [2; 7].

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполнена по плану НДР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель исследования: совершенствовать методику технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников, посвященных проблеме технико-тактической подготовки в единоборствах.
2. Провести анализ параметров техники и определить взаимосвязи с уровнем специально-физической подготовленности.
3. Разработать комплекс специальных упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов-юниоров.
4. Экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений и предложить практические рекомендации по его использованию.

¹ Магистрант Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

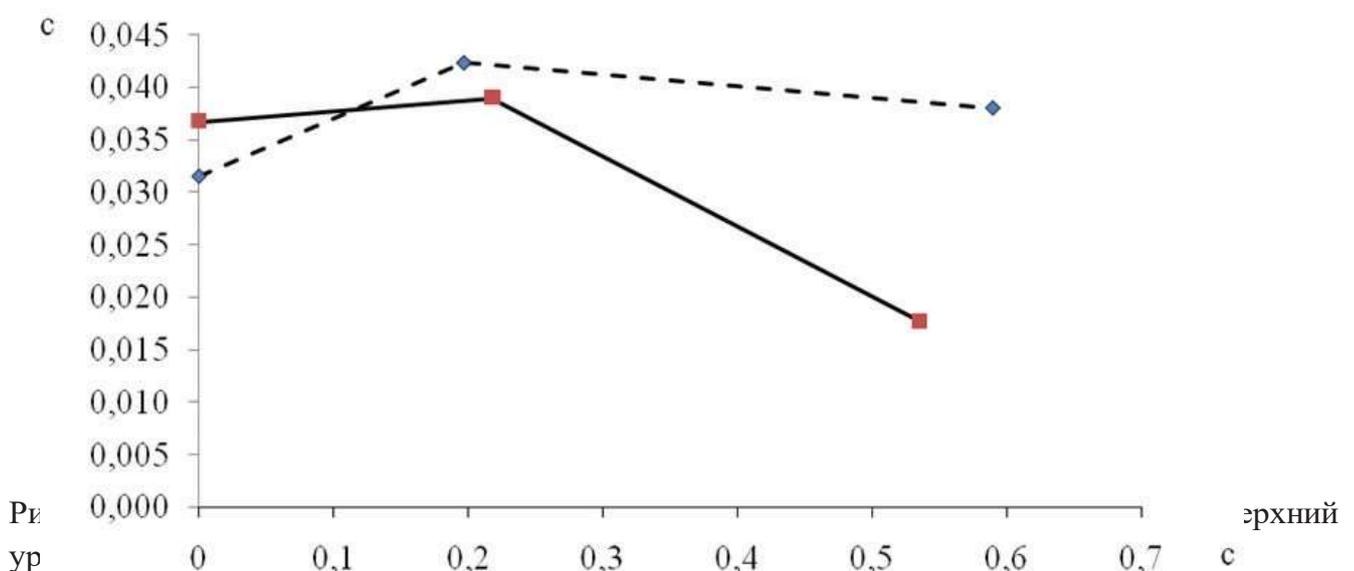
Электронная почта: alisher.jumanov@mail.ru



Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованные следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические наблюдения учебно-тренировочных занятий и соревнований, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование, посвященное проблеме повышения уровня технико-тактической подготовленности, проходило в несколько этапов. На первом этапе исследования проведено изучение особенностей технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров. Проанализировано около 40 соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации, выявлены технико-тактические соединения, которые используются в соревновательных поединках с целью победы. Следующим этапом нашего исследования было определение уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов-юниоров ($n=22$) и уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов высокой квалификации ($n=3$) (МС Украины, победители республиканских и международных соревнований).

Результаты, полученные в ходе данного исследования, свидетельствуют про некоторые особенности выполнения предложенного технико-тактического соединения (рис. 1)



Так, относительная большая длительность 2-го удара рукой на 14,9% больше, чем длительность 1-го удара рукой, это можно объяснить включением в ударное движение большего количества мышц, следствием чего является и большее значение времени контакта с целью. Длительность удара ногой на 55,3% меньше длительности 2-го удара рукой, это характеризует заключительное движение в серии, которое должно решать, на наш взгляд, две основные задачи: обеспечивать защиту после выполнения заключительного удара и условия, благоприятные для продолжения атакующих действий, что приводит, в конечном счете, к относительно меньшему времени контакта с целью.

Данная закономерность (длительность 2-го удара рукой наибольшая, длительность удара ногой наименьшая) наблюдается у всех квалифицированных спортсменов, прошедших тестирование, с разницей только во времени, затраченном на выполнение всей комбинации, и времени контакта с целью 2-го удара рукой, что можно объяснить их индивидуальными различиями.



Также в ходе исследования выполнена оценка уровня скоростно-силовых способностей, взрывной силы у испытуемых.

Для определения взаимосвязей между компонентами технической и специальной физической подготовленности было проведено педагогическое тестирование (13 тестов) и выполнен корреляционный анализ.

По итогам проведенного исследования сформирован комплекс специальных упражнений, разделенный на три группы: упражнения для совершенствования техники, упражнения для развития специальных физических способностей и упражнения для совершенствования технико-тактических действий.

Для проверки нововведений был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие таэквондисты-юниоры в количестве 22 человек.

Для контроля уровня технико-тактической и специально-физической подготовленности спортсменам предлагалось выполнить пять тестов (Т1 – прыжок на опору, Т2 – Dollyo chagi за 15 с, Т3 – выполнение технико-тактического соединения (ТТС) за 20 с, Т4 – поднимание ног из положения виса за 20 с, Т5 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

Математический анализ полученных результатов свидетельствует, что по уровню подготовленности контрольная и экспериментальная группы в начале эксперимента не имеют статистически достоверных отличий.

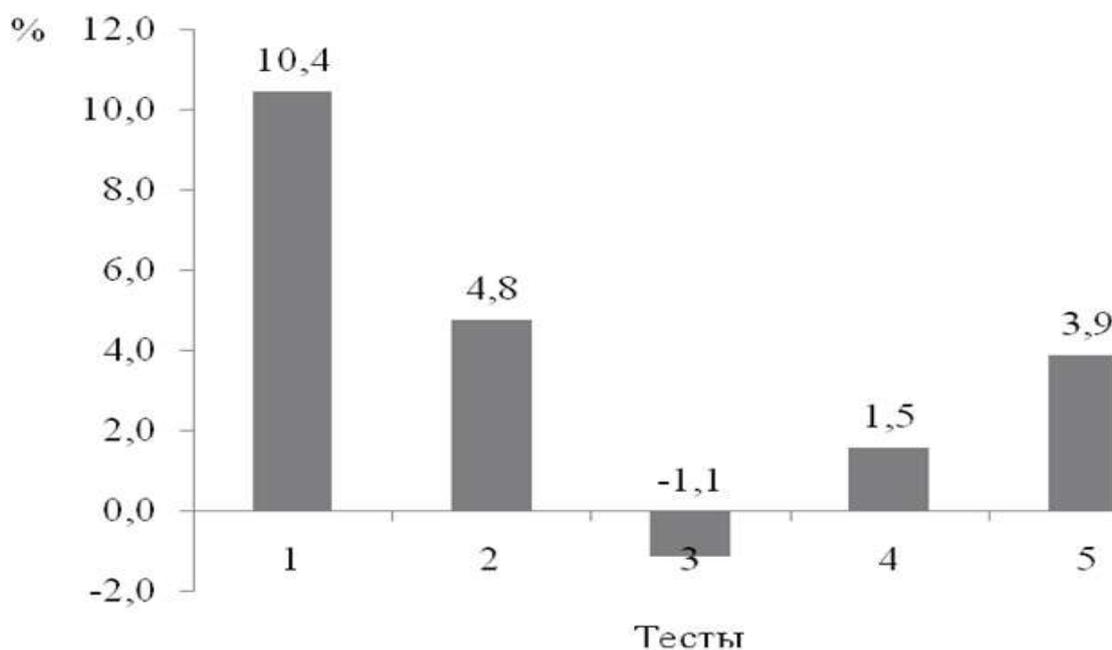


рис. 2. различия в результатах выполнения тестов спортсменами исследуемых групп

Комплекс упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности юниоров был сформирован с учетом положений, которые были отмечены на первом этапе исследования. Предложенные упражнения выполнялись на протяжении всего педагогического эксперимента, по следующей схеме: первая тренировка недельного микроцикла была посвящена совершенствованию техники, вторая – развитию специальных физических качеств, на третьем занятии выполнялись технико-тактические действия в парах и работа на снарядах, четвертое занятие было посвящено боевой практике, основной целью которой является интегральная подготовка, а в частности, повышению уровня технико-тактического мастерства.



Выводы: По итогам корреляционного анализа определено, что на время выполнения технико-тактического соединения влияет уровень межмышечной координации, уровень развития взрывной силы и уровень развития скоростно-силовых способностей.

Математический анализ полученных результатов в конце исследования свидетельствует, что предложенные нововведения достоверно ($p < 0,05$) содействуют повышению уровня технико-тактической подготовленности тазквондистов-юниоров.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется изучить взаимосвязи уровня развития специфических восприятий, таких как чувство дис-танции, чувство времени, чувство удара, чувство темпа с уровнем технико-тактического мастерства тазквондистов-юниоров с целью повышения качества исполнения технико-тактических соединений в спортивном поединке.

Список использованной литературы:

1. Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Научно-методические основы подготовки юных борцов: Монография. СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2007, 80 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. Пособие. СПб: Питер, 2009. 352 с.
3. Мовшович А.Д. Начинающему тренеру: Методическое пособие. М.: Академический проект; Мир, 2011. 112 с.
4. Скитневский В.Л., Бурханова И.Ю. К вопросу психодиагностики неблагоприятных состояний спортивной деятельности // Успехи современной науки и образования. 2016. №4. Т. 3. С. 56 – 58.
5. Скитневский В.Л. Первоначальное обучение фехтованию (алгоритм работы тренера по фехтованию в группах начальной подготовки): Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции
6. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования», Смоленск, СГАФКСТ, 2016, С. 47 – 52.

