

Совершенствование методики
техничко-тактической подготовки
таэквондистов-юниоров с
использованием комплекса специальных
упражнений

Цель работы: совершенствовать методику технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров за счет использования комплекса специальных упражнений.

Задача исследования:

1. Провести анализ литературных источников посвященных проблеме технико-тактической подготовки в единоборствах.
2. Провести анализ параметров техники и определить их взаимосвязь с уровнем развития специально-физических качеств.
3. Разработать комплекс специальных упражнений для совершенствования методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров.
4. Экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений и предоставить практические рекомендации по его использованию.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы.
2. Педагогические наблюдения тренировочных занятий квалифицированных таэквондистов и таэквондистов-юниоров.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы исследования.

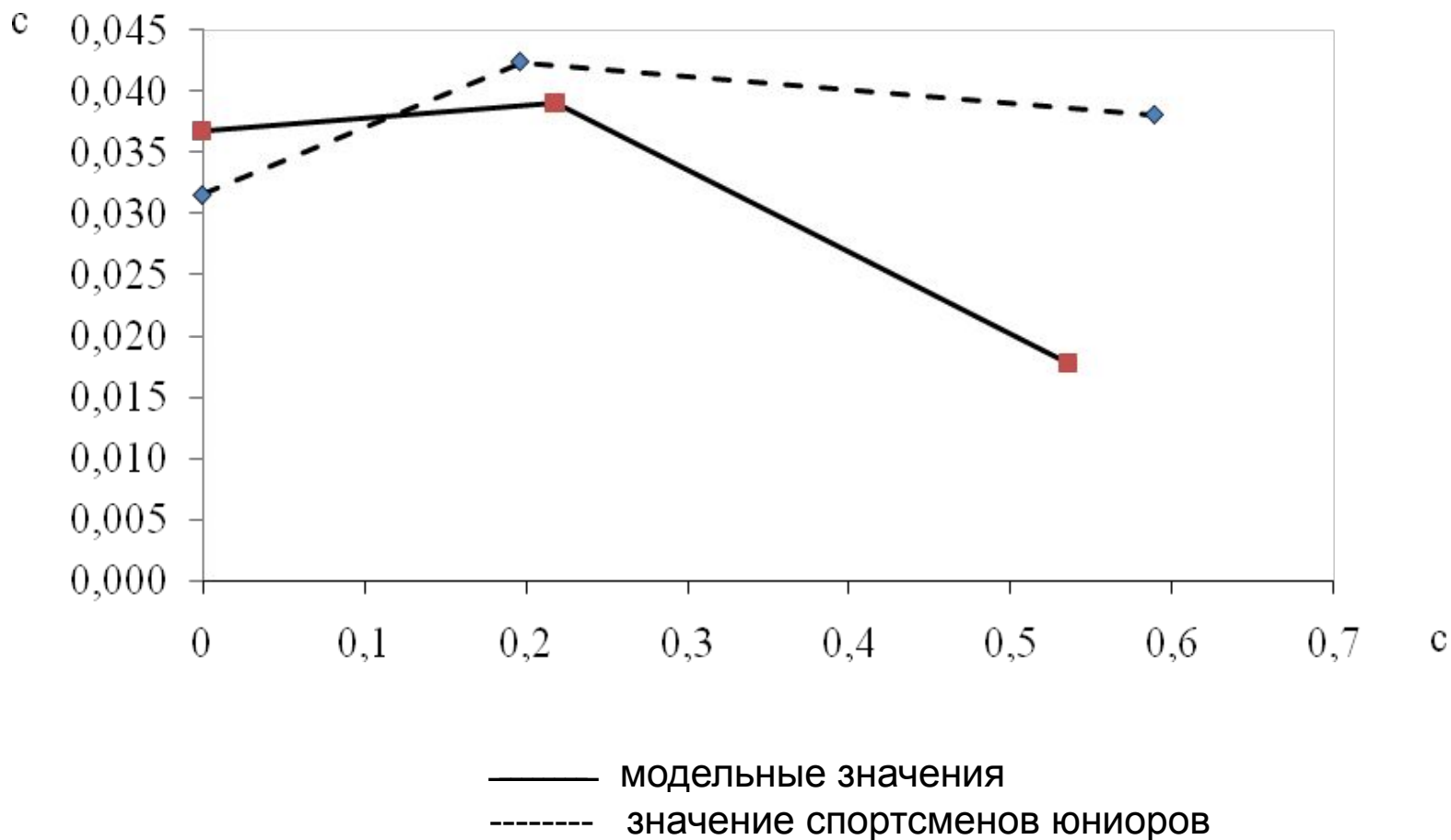


Рис.1. Временные характеристики выполнения спортсменами комбинации (два удара рукой в верхний уровень – удар ногой в средний уровень)

Таблица 1

Взаимосвязь между компонентами технико-тактической и специально-физической подготовленности

Тести	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13
T1	1,00	-0,62	-0,64	-0,03	0,16	0,14	-0,30	-0,30	0,10	-0,61	0,60	-0,42	-0,53
T2		1,00	0,97	-0,01	-0,47	-0,47	0,47	0,34	-0,18	0,84	-0,63	0,80	0,86
T3			1,00	0,00	-0,44	-0,43	0,43	0,39	-0,17	0,87	-0,62	0,84	0,90
T4				1,00	-0,19	0,27	0,26	0,21	-0,23	-0,04	0,17	0,05	-0,02
T5					1,00	0,90	-0,18	-0,32	0,01	-0,45	0,04	-0,48	-0,44
T6						1,00	-0,06	-0,22	-0,09	-0,46	0,12	-0,45	-0,44
T7							1,00	0,51	0,25	0,41	-0,25	0,44	0,32
T8								1,00	0,25	0,49	-0,14	0,57	0,40
T9									1,00	0,07	0,06	-0,03	-0,07
T10										1,00	-0,72	0,91	0,92
T11											1,00	-0,52	-0,60
T12												1,00	0,89
T13													1,00

T1. Прыжок на опору (с)

T2. Dollyo chagi (левая нога) за 15 с (кол.раз)

T3. Dollyo chagi (правая нога) за 15 с (кол.раз)

T4. Интервал времени 1-2 удари (с)

T5. Интервал времени 2-3 удари (с)

T6. Интервал времени 1-3 удари (с)

T7. Время нахождения удар. сигмента на опоре, 1-й (с)

T8. Время нахождения удар. сигмента на опоре, 2-й (с)

T9. Время нахождения удар. сигмента на опоре, 3-й (с)

T10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 15 с (кол.раз)

T11. Время простой двигательной реакции (с)

T12. Поднимание ног из положения виса за 20 с (кол.раз)

T13. Пятирной прыжок ($\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$)

Уровень подготовленности спортсменов исследуемых групп в конце эксперимента

№ п/п	Тесты	Эксперимент. группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	t	p
1	Прыжок на опору (с)	0,18±0,01	0,21±0,01	2,45	<0,05
2	Dollyo chagi за 15 с (кол.раз)	21,25±0,64	19,08±0,46	2,76	<0,05
3	Выполнение ГТС за 20 с (кол. раз)	7,92±0,27	7,25±0,15	2,18	<0,05
4	Поднимание ног из положения виса за 20 с (кол.раз)	17,08±0,20	16±0,37	2,58	<0,05
5	Сгиб., разгиб. рук в упоре лежа (кол.раз)	22,83±0,55	21±0,44	2,62	<0,05

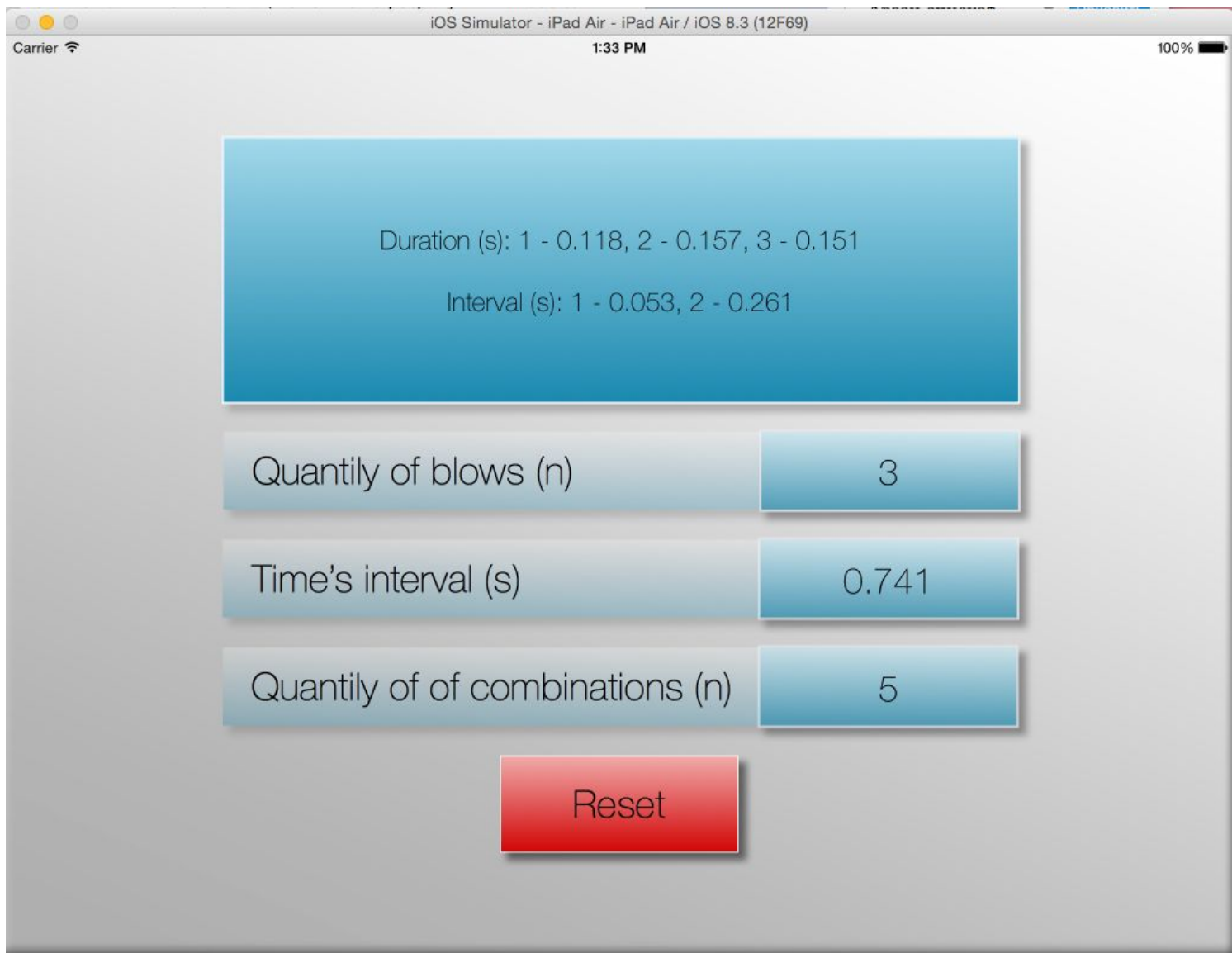


Рис 2. Интерфейс рабочего окна программы для оценки временных характеристик ТТС
Режим тестирования

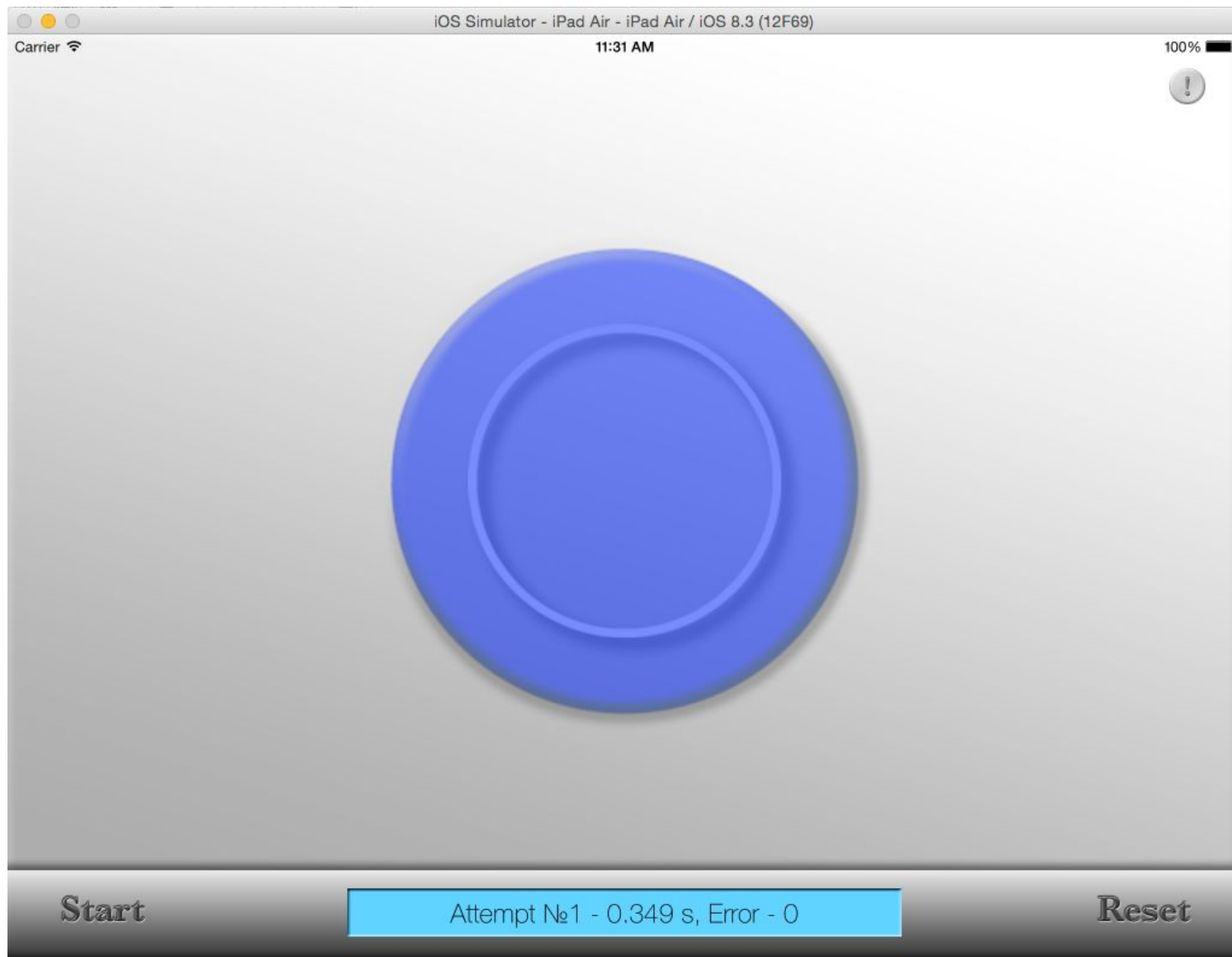


Рис 3. Интерфейс рабочего окна программы для оценки реакции различения

Таблица 3

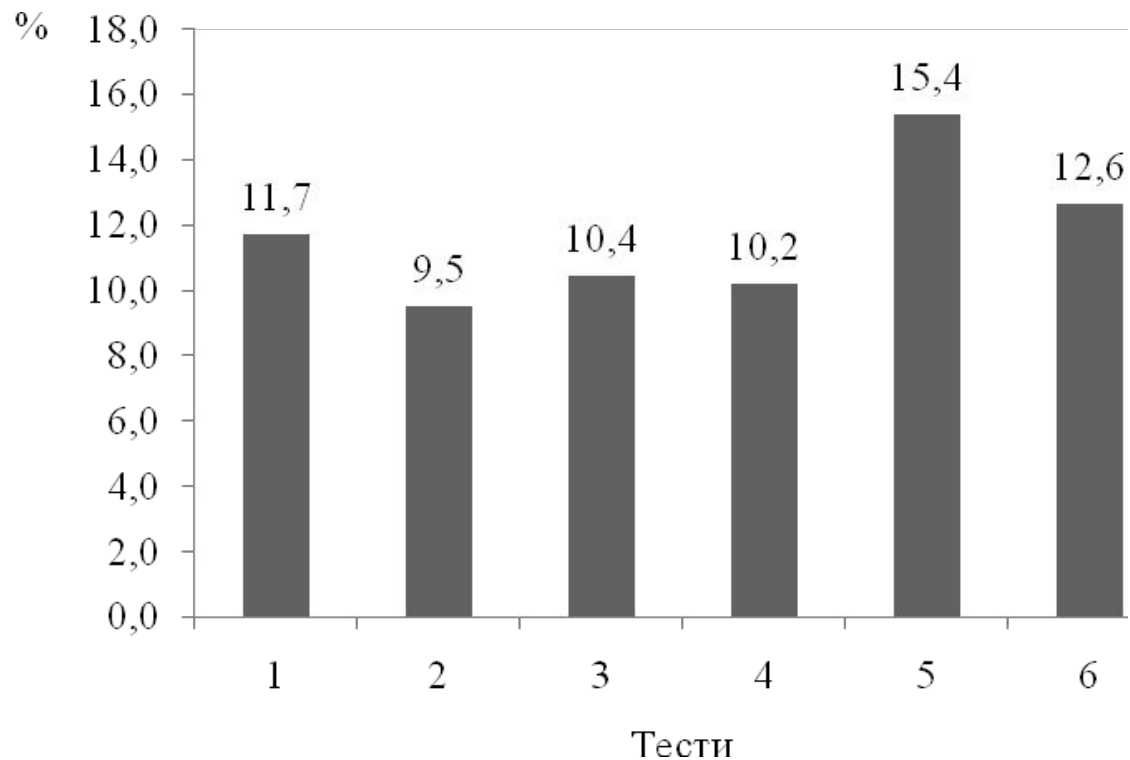
Результаты тестирования исследуемых групп в начале эксперимента

№	Тести	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	t (гр = 2,07)	p
1	Yop chagi на точность (кол-во раз)	7,9 ± 0,45	8,4 ± 0,35	0,87	>0,05
2	Twid на точность после ПД (кол-во раз)	7,3 ± 0,52	8,1 ± 0,45	1,09	>0,05
3	Dollyo chagi 360 (кол-во раз)	7,3 ± 0,43	7,8 ± 0,47	0,66	>0,05
4	Длительность ударов в ТТС (с)	0,195 ± 0,003	0,204 ± 0,009	1,04	>0,05
5	Интервал между ударами в ТТС (с)	0,433 ± 0,023	0,396 ± 0,023	1,13	>0,05
6	Сложная двигательная реакция (с)	0,339 ± 0,013	0,364 ± 0,017	1,17	>0,05

Таблица 4

Результаты тестирования исследуемых групп в конце эксперимента

№	Тести	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	t (гр = 2,07)	p
1	Yop chagi на точность (кол-во раз)	8,75 ± 0,29	7,92 ± 0,33	2,55	<0,05
2	Twid на точность после ПД (кол-во раз)	9,17 ± 0,17	8,17 ± 0,36	2,78	<0,05
3	Dollyo chagi 360 (кол-во раз)	9,58 ± 0,20	8,58 ± 0,33	3,06	<0,05
4	Длительность ударов в ТТС (с)	0,174 ± 0,005	0,194 ± 0,005	4,35	<0,05
5	Интервал между ударами в ТТС (с)	0,325 ± 0,016	0,380 ± 0,020	2,96	<0,05
6	Сложная двигательная реакция (с)	0,301 ± 0,008	0,344 ± 0,015	2,71	<0,05



1. Yop chagi на точність (кол-во раз)
2. Twid на точність после ПД (кол-во раз)
3. Dollyo chagi 360 (кол-во раз)

4. Длительность ударов в ТТС (с)
5. Интервал между ударами в ТТС (с)
6. Сложная двигательная реакция (с)

Рис 4. Отличия показателей спортсменов экспериментальной группы от показателей спортсменов контрольной группы в конце педагогического эксперимента