

УДК 796 (575.2) (043.3)

https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/61

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ

©Анаркулов Х. Ф., ORCID:0009-0003-1076-3781, д-р пед. наук, Кыргызский государственный университет им. И.Арабаева, г. Бишкек, Кыргызстан, anarkulov43@gmail.com

©Жылкычиев И. Р., ORCID:0009-0008-4485-8638, Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, г. Бишкек, Кыргызстан, islam.zhylkychiev@mail.ru

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF TAEKWONDISTS

©Anarkulov Kh., ORCID: 0009-0003-1076-3781, Dr. habil.,

Kyrgyz State University. I. Arabaeva, Bishkek, Kyrgyzstan, anarkulov43@gmail.com

©Zhylkychiev I., ORCID: 0009-0008-4485-8638, Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports. B. Turusbekova, Bishkek, Kyrgyzstan, islam.zhylkychiev@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются вопросы относящиеся совершенствованию технико-тактической подготовки путем, выявления всесторонней подготовленности тхэквондистов и направления ее совершенствования; определением условий построения спортивной тренировки. Указываются связи технико-тактической подготовки с медико-физиологической и психолого-педагогической сторон, атак же организации спортивно тренировочной деятельности. В процессе тактико-технической подготовки тхэквондистов решались задачи исследования целей, где использовались ряд методов при которых изучались научно-методическая литература по специальной тренировке спортсменов, физические показатели спортсменов единоборщиков, а также показатели результатов поединков с их географией. В том числе и педагогические наблюдения с регистрацией путем записи, где учитывались результативность атакующих и оборонительных действий. В исследовательской работе указано, что в таэквондо предпочтенье дается ударам ногами, а движения и удары рук выступают как вспомогательные действия ногам, но это не значит, что руками бить нельзя. Так же указывается на то, что существует необходимость проведения фиксации данных тактико-технической подготовки на всех этапах изыскательской работы начиная с ведения учета записи в виде таблиц и показаний. Велись протоколы, где указываются все оценки действиям, результаты поединков и другая необходимая информация. В исследовательской работе кроме расчетов велись и математические расчеты, где показаны эффективность атакующих и защитных действий, по отношению показателей соперников. В зависимости от уровня подготовленности тхэквондистов в оборонительных и атакующих действиях. Наивысшим показателем является 100% уровень способности защитных действий, а наименьшим показателем уровень атакующих действий, что оценивается уровень тактико-технической подготовленности тхэквондистов.

Abstract. This article discusses issues related to the improvement of technical and tactical training by identifying the comprehensive preparedness of taekwondo athletes and the direction of its improvement, determining the conditions for building sports training. Connections of technical-tactical training with medical-physiological and psychological-pedagogical sides are indicated, as well as attacks on the organization of sports training activities. In the process of tactical and technical training of taekwondo wrestlers, the tasks of studying goals were solved, where a number of methods were used in which the scientific and methodological literature on the special training of

athletes, the physical indicators of martial artists, as well as the results of fights with their geography were studied. Including pedagogical observations with registration by recording, which took into account the effectiveness of attacking and defensive actions. The research work indicates that in taekwondo kicks are preferred, and the movements and strikes of the hands act as auxiliary actions to the legs, but this does not mean that it is impossible to beat with the hands. It is also indicated that there is a need to record the data of tactical and technical training at all stages of the survey work, starting with keeping records in the form of tables and readings. Minutes were kept, which indicated all the assessments of actions, the results of fights and other necessary information. In the research work, in addition to calculations, mathematical calculations were also carried out, which show the effectiveness of attacking and defensive actions in relation to the performance of rivals. Depending on the level of preparedness of taekwondo fighters in defensive and attacking actions. The highest indicator is the 100% level of the ability of defensive actions, and the lowest indicator is the level of attacking actions, which assesses the level of tactical and technical readiness of taekwondo fighters.

Ключевые слова: тхэквондист, подготовка, технико-тактические действия.

Keywords: taekwondists, training, technical and tactical actions.

Успех в тхэквондо, как и в других видах единоборств, во многом связаны с целым рядом условий, в том числе и от своеобразия процессов образования, воспитания, развития, спортивные соревнования (СС), подготовки к спортивным соревнованиям. Эти процессы следует тщательно планировать и осуществлять, базируясь на психолого-педагогических, медико-физиологических и других закономерностях, и на основе конкретных научно-аргументированных приемов и методов психолого-педагогического воздействия, способ организации спортивной деятельности (СПД), адаптированных к индивидуально психологическим свойствам личности тхэквондиста, чертам характера и другое [8].

Для получения более объективных сведений по изучаемой проблеме, а также выяснение методики получения фактических материалов, изучалась научная, методическая, учебная литература по вопросам повышения технико-тактической подготовки (ТПП) квалифицированных спортсменов-единоборцев, тхэквондистов, и их индивидуальных своеобразий; стороны побуждения СПД в таэквондо. Полученные данные в процессе изучения литературы позволили рассмотреть проблему оптимизации СПД квалифицированных спортсменов с точки зрения внутренних педагогических задач и беспристрастности действующих правил общей теории и методики ФК и СТ. Изучение литературных источников позволило сравнить технико-тактические, психологические и средства физической подготовки (ФП), соответствующие методы оптимизации СПД тхэквондистов.

Достаточно глубокое изучение состояния спортивной подготовки (СП) тхэквондиста позволило установить ряд спортивно-педагогических положений, представляющих теоретическое и практическое значение. При этом выявлены, то что всесторонняя подготовка тхэквондиста и направления ее совершенствования; условия оптимального построения процесса спортивной тренировки (СТ); роль интегральной подготовки направленная на координацию и реализацию соревновательной деятельности (СД) различных составляющих спортивного мастерства (СМ): технической, тактической, физической и психологической подготовленности и др., отличающейся положением и теоретико-практической необходимостью [1, 3].

В частности, это касается сторон в данной подготовки и их многообразия, взаимодействия (взаимообусловленности), способов и средств более оптимального использования в общей системе СПД. В этой связи, стали предпочтительнее те из них, которые соответствуют сложившимся педагогическим положениям к установлению содержания такой деятельности, в том числе в условиях педагогического эксперимента (ПЭ), присущим фоновым положениям практического обеспечения деятельности с занимающими таэквондо, непосредственно связанными с важнейшими интегральными и индивидуальными показателями их СП, отражающих взаимосвязь и взаимообусловленность в их логических сочетаниях [4].

Совершенствование спортивной деятельности (СПД) тхэквондиста объективно устанавливает необходимость осуществления целенаправленных научных изысканий по оптимизации и повышению эффективности технико-тактического мастерства (ТТМ) тхэквондистов. Регистрация эффективности технико-тактических действий (ЭТТД) осуществлялась путем нотационной записи с помощью разработанных символов и адаптированных к таэквондо. При расчете показателей ТТП (активности - А), разновидность общей (РО), разновидность результативной эффективности (РР), атакующих действий (АД), результативность защиты (РЗ), оборонительных действий (ОД). Эффективности нападения атакующих действий (АД), эффективности защиты оборонительных действий (ОД).

В процессе осуществления изыскательной работы и обработки полученных результатов, учитывались, что объем ТТД разделяется на две группы: удары рукой; удары ногой. Все зафиксированные технико-тактическое действие (ТТД) тхэквондистов в поединке заносились в протокол при помощи вышеперечисленных условных обозначений. После чего на каждого спортсмена заполнялась сводная таблица с указанными показателями ТТД.

С целью более основательного осуществления ТТД тхэквондистов, заполнялся сводный протокол ТТД, куда вносились все предпринятые попытки проведения технического действия (ТД), оцененные и не оцененные судьями, наказания, вынесенные судьями в каждом поединке, результат и время поединка по каждому соревнованию, позволяющую получить необходимую информацию о ДД спортсменов в соревновательном противоборстве.

Для осуществления статистического расчета вышеперечисленных технико-тактических показателей использовались соответствующие математические формулы. Показатели эффективности надежность защиты (НД) и оборонительных действий (ОД) позволяют рассуждать об уровне соревновательной подготовленности тхэквондистов. Чем выше эффективность, тем надежнее подготовленность спортсмена относительно показателей соперников. В поединках тхэквондистов результативность атакующих действий (РАД) приближен к нулю, РЗ — к 100%.

Определение индивидуальных свойств личности тхэквондисты осуществлялось по методу 16-факторного анализа Р. Кеттелла (16 PF), являющееся на сегодня одним из наиболее упорядоченных и достаточно широко используемых методов фактического анализа личности спортсмена, позволяющие осуществлять сопоставительный анализ для установления наиболее значимых свойств личности.

Список литературы:

1. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте. М., 1986. 193 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 221 с.
3. Вандышев С. В. Содержание отбора юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки: автореф. ... канд. пед. наук. М., 2016. 22 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
5. Воронин И. А. Психотехника восточных единоборств. Минск: Харвест, 2005. 432 с.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
7. Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки // Психологические аспекты подготовки спортсменов. М., 1980. 112 с.
8. Губа В. П., Мартинич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований. М.: Спорт, 2016. С. 211-219.
9. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфологический подход). М.: Советский спорт, 2012. 384 с.

References:

1. Balandin, V. I. (1986). Prognozirovanie v sporte. Moscow. (in Russian).
2. Boiko, V. F., & Dan'ko, G. V. (2004). Fizicheskaya podgotovka bortsov. Kiev: (in Russian).
3. Vandyshev, S. V. (2016). Soderzhanie otbora yunykh taekvondistov na nachal'nom etape sportivnoi podgotovki: avtoref. ... kand. ped. nauk. Moscow. (in Russian).
4. Verkhoshanskii, Yu. V. (1988). Osnovy spetsial'noi fizicheskoi podgotovki sportsmenov. Moscow.
5. Voronin, I. A. (2005). Psikhotehnika vostochnykh edinoborstv. Minsk. (in Russian).
6. Vyatkin, B. A. (1981). Upravlenie psikhicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh. Moscow. (in Russian).
7. Ganyushkin, A. D. (1980). K voprosu o tekhnologii psikhologicheskoi podgotovki. In *Psikhologicheskie aspekty podgotovki sportsmenov*, Moscow. (in Russian).
8. Guba, V. P., & Martinich, V. V. (2016). Teoriya i metodika sovremennykh sportivnykh issledovaniy. Moscow. 211-219. (in Russian).
9. Guba, V. P. (2012). Osnovy sportivnoi podgotovki: metody otsenki i prognozirovaniya (morfolozhicheskii podkhod). Moscow. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 10.03.2023 г.*

*Принята к публикации
18.03.2023 г.*

Ссылка для цитирования:

Анаркулов Х. Ф., Жылкычиев И. Р. Совершенствование технико-тактической подготовки тхэквондистов // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №4. С. 487-490. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/61>

Cite as (APA):

Anarkulov, Kh., & Zhylykchiev, I. (2023). Improvement of Technical and Tactical Training of Taekwondists. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 487-490. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/61>