

УДК 371.7

DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.198

Инновационная методика обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо**Корнеева Анна Николаевна**

главный тренер по кикбоксингу и тхэквондо,
Спортивная школа «Мастер»,
680003, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Союзная, 58,
e-mail: GTF_Anna@mail.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования целью которого стало разработка и экспериментальная проверка инновационной методики обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо. Указанная цель обусловлена актуальной на сегодняшний день проблемой — сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Гипотезой исследования стало предположение о том, что совершенствование техники освоения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо, положительно отразится на результатах поединков спортсменов, а главное — на показателях здоровья и физической подготовленности тхэквондистов. Методами исследования стали: педагогический анализ, педагогический эксперимент, моделирование, тестирование и методы математической статистики. В опытно-экспериментальной части исследования приняли участие 24 спортсмена в возрасте $21 \pm 0,3$ лет, которые были разделены на две группы (ЭГ и КГ) по 12 человек в каждой. В ходе педагогического эксперимента осуществлялось тестирование, ориентированное на установление эффективности предложенной нами методики, в начале (констатирующий этап) и в конце (формирующий этап) опытно-экспериментальной части исследования. Весь педагогический эксперимент осуществлялся на протяжении 10 месяцев: с августа 2018 по июнь 2019 гг. Результаты, полученные в ходе исследования, наглядно свидетельствуют о высокой степени эффективности занятий тхэквондо со спортсменами, реализуемых по предложенной нами методике обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо.

Для цитирования в научных исследованиях

Корнеева А.Н. Инновационная методика обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 6А. С. 67-72. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.198

Ключевые слова

Тхэквондо, здоровье, двигательные ударные навыки, методика

Введение

Несмотря на существенные положительные изменения, происходящие в социальном и экономическом развитии нашей страны, что в свою очередь обуславливает значительное увеличение теоретических и практических разработок в области методических и организационно-педагогических подходов к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, ситуация остаётся крайне неудовлетворительной, в связи с чем можно констатировать её актуальность по настоящее время. Спорт, как один из наиболее организованных видов двигательной активности способен значимо повлиять на физическое развитие молодого поколения в целом и повышения уровня физической подготовленности в частности, что как общеизвестно благотворно отразится на показателях здоровья занимающихся [Голов, 2006, 88-89]. Именно в этой связи одной из приоритетных задач политики государства является поиск наиболее адекватных путей, содержания, средств и методов, в гармоничной совокупности обеспечивающих повышение интереса, а значит и рост двигательной активности подрастающего поколения. В свете сказанного, в рамках настоящего исследования, нами осуществлена научная работа, направленная на совершенствование методики овладения ударных навыков в одном из популярных на сегодняшний день видов спорта Тхэквондо [Тверских, 2006, 5].

Теоретическое обоснование проблемы исследования

Первоначально обратимся к сущностной характеристике Тхэквондо как вида спорта, дословный перевод которого с корейского означает как «Путь руки и ноги», что говорит о значимости в этом древнем боевом искусстве движений, осуществляемых ногами [Чой Сунг Мо, 2003, 56]. Таким образом, необходимо отметить, что применение различной техники ударов ногами выступает в качестве важной составной части исследуемого вида спорта. Сказанное, подтверждается фактом, свидетельствующем о том, что приёмы, осуществляемые преимущественно с участием ног, составляют порядка 70% от общего арсенала спортсмена-тхэквондиста [Чой Сунг Мо, 2003, 134]. Кроме вышесказанного, следует подчеркнуть некоторые особенности технических характеристик ударов, выполняемых спортсменом ногами, так, подобные удары по силе и пробивной способности значительно превосходят удары рукой, существенно уступая им в скорости [Терзи, 2003, 9]. Тем не менее, основным преимуществом следует, в первую очередь, возможность нанесения ударов на длинной дистанции, выполнение боевых действий в условиях ведения рукопашного боя в случае отсутствия возможности осуществлять действия руками и тогда, когда противник значительно превосходит по показателям веса [Чой Сунг Мо, 2003, 45].

Тем не менее, несмотря на указанные нами преимущества совершенствования техники выполнения ударов ногами, до сих пор, уделяется мало внимания её аспектам, что негативно отражается на результатах боевых схваток в ходе соревновательной деятельности спортсменов-тхэквондистов. В этой связи нами было выдвинуто предположение о том, что совершенствование техники освоения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо, положительно отразится на результатах поединков спортсменов, а главное — на показателях здоровья и физической подготовленности тхэквондистов. Опираясь на выдвинутую гипотезу,

нами сформулирована основная **цель исследования** — разработка и экспериментальная проверка инновационной методики обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо.

Организация исследования

При планировании и непосредственной организации настоящего исследования, были использованы следующие методы: педагогический анализ, педагогический эксперимент, моделирование, тестирование и методы математической статистики. В опытно-экспериментальной части исследования приняли участие 24 спортсмена в возрасте $21 \pm 0,3$ лет, которые были разделены на две группы по 12 человек в каждой — экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). При этом, авторская методика освоения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо реализовывалась лишь со спортсменами ЭГ, в то время как тхэквондисты КГ продолжали заниматься по традиционно принятой методике.

В ходе педагогического эксперимента осуществлялось тестирование, ориентированное на установление эффективности предложенной нами методики, в начале (констатирующий этап) и в конце (формирующий этап) опытно-экспериментальной части исследования. Весь педагогический эксперимент осуществлялся на протяжении 10 месяцев: с августа 2018 г. по июнь 2019 г.

Предложенная нами авторская методика освоения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо была разработана на основании анализа, обобщения и интерпретации результатов исследований, осуществленных отечественными учеными ранее и данных, полученных в ходе многолетних наблюдений за подготовкой спортсменов в тхэквондо. Совокупность полученных в ходе исследований результатов, позволила нам разработать авторскую методику освоения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо, включающую в себя 5 способов выполнения ударной техники ногами, представленных на рисунке 1.

Результаты исследования

Полученные в ходе проведения педагогического эксперимента результаты явно свидетельствуют об эффективности предложенной нами методики. В частности, существенные изменения нами были отмечены в показателях физической подготовленности спортсменов ЭГ ($p < 0,05$). Среднегрупповая величина прироста физических способностей тхэквондистов ЭГ составила: скоростных 2,1 %; силовых 46 %; скоростно-силовых 6,4 %; выносливости 20,8 %; гибкости 37,3 %, по сравнению со спортсменами КГ. Кроме отмеченного следует указать, что нами были зафиксированы изменения в показателях физического здоровья в ЭГ — повысился в 1,8 раза до $11 \pm 0,054$ баллов ($p < 0,05$), что соответствует уровню здоровья выше среднего, в то время как в КГ соответствующие показатели практически не изменили своих значений.

Первый способ — импульсивные упражнения. Импульсивные упражнения направлены на кратковременную работу (взрыв, импульс) или на временный интервал, затраченный на выполнение одиночного движения. *Пример: 1) удары ногами по хлопущке с обязательной постановкой ноги после каждого удара; 2) удары ногами по хлопущке с выставление ее для выполнения максимально быстрого и сильного удара.* Важным условием является выполнение как можно большее число повторений для развития тонкой мускулатуру, что положительно сказывается на развитии выносливости и повышении работоспособности спортсмена.

Второй способ — упражнения, направленные на способности мгновенно начать выполнение двигательного действия (скорость). Упражнения на передвижения человека с максимальной скоростью, связанные с перемещением собственного тела, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Мы начинаем с простых (направленных на развитие слуха и зрения) и переходим постепенно к действиям, осуществляемых спортсменом на сложные команды со стороны тренера. *Пример простой реакции: выполнение удара ногой по воздуху, потом по хлопущке и далее по груше на команду тренера. Сложные двигательные реакции «выбора»: хлопущка выставляется под разным углом в соответствии с чем осуществляется выбор удара и уровень его нанесения.*

Третий способ — упражнения на развитие способности спортсмена быстро изменять направление движения и перемещать его в пространстве. Упражнения выполняются в спарринге, в ходе которого осуществляется постоянная смена направлений движений противника в пространстве и применения техники нанесения удара. Кроме того, следует особенно подчеркнуть значимость развития специфического качества — быстроты торможения, проявляемого в скорости прекращения движения и начале двигательного акта в другом направлении. *Пример: путем перемещения (разные вертикальные и горизонтальные уровни) «лапы», тренер (спарринг партнер) определяет место и направление нанесения спортсменом удара. Изначально, упражнение выполняется медленно, а затем, скорость постепенно увеличивается.*

Четвертый способ — упражнения на развитие периферического зрения. Специфика периферического зрение — это часть видения пространства неподвижным взглядом, которое происходит за пределами самого центра взгляда — центральной ямки, что для спортсмена, способного в этом случае предугадать или проанализировать действия противника или спарринг партнера и воспользоваться этим преимуществом для того что выстроить тактику боя еще до его начала или действия соперника. *Пример: работа в спарринге против двоих соперников, вследствие передвижения которых, спортсмену необходимо обхватить взглядом больше пространства.* Начинать следует с простых перемещений, далее усложняем — игра в «пятнашки» (спарринг партнеры осуществляют качание какой-либо части тел, при этом задачей другого спортсмена является «ускользнуть» от соперника. Более опытные спортсмены в ответ должны наносить уже контор удары ногами.

Пятый способ — концентрация внимания. удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Такое удержание предполагает выделение «объекта» в качестве понятия из общего представления о мире. Основные связки движений способствуют концентрации на правильное расположение тела в пространстве, выноса ноги и расположения рук, поворота в ту или иную сторону и быстрого смена деятельности и перемещения тела в пространстве. Важным в данном случае является сохранение дыхания и соблюдение ритма. В конце интенсивной тренировки, обязательно следует увеличивать количество повторений (до 3-4 раз), согласно поясу спортсмена.

Заключение

Опираясь на представленные результаты осуществленного нами исследования в рамках его темы, можно констатировать высокую степень эффективности занятий тхэквондо со спортсменами, реализуемых по предложенной нами методики обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо, что полностью подтверждает выдвинутую нами в начале

исследования гипотезу. Настоящее исследование не претендует на законченность, однако предоставляет информативную базу данных для проведения последующих научных изысканий.

Библиография

1. Голов, В.А. Организационно–педагогические формы физической культуры в структуре физкультурной деятельности учащейся молодежи. / В.А. Голов - Сыктывкар: СыктГУ, 2006. - 91 с.
2. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: учеб.-метод. комплекс для студентов вузов / авт.-сост. В.В. Тверских. - Тюмень: Изд-во ТОГИРРО, 2006. - 85 с.
3. Терзи, М.С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / М.С. Терзи - Челябинск, 2003. - 24 с.
4. Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо. От белого пояса – к черному. / Сунг Мо Чой - М.: Феникс, 2003. - 320 с.
5. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. – изд. исп. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2018 – 224с.
6. Ким, Д.Г. Истоки возникновения тхэквондо / Ким Д.Г., Ли В.Ф. // Вестник Балтийской академии. – СПб, 2017. – Вып.11 – С.104-111
7. Ким, Су. Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Су Ким; пер. с англ. Е. Гупало – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2011 – 480с.
8. Медведев, Д. Интегральное боевое искусство / Д. Медведев // Кэмпо. Боевые искусства сегодня и вчера. – 2017 - № 4 (36). – С. 12-21.
9. Чин, Д. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учётом их психологических качеств: автореф. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. Чин; Санкт- Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: Б.и.,1994. – 21с.
10. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны: Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд. – Волгоград, 2000

Innovative method of teaching motor kicking skills in Taekwondo

Anna N. Korneeva

the head coach of the kickboxing and Taekwondo,
Master sports school»,
680003, 58 soyuznaya street, Khabarovsk, Russian Federation,
e-mail: GTF_Anna@mail.ru

Abstract

The article presents the results of a study aimed at developing and experimentally testing an innovative method for teaching motor kicking skills in Taekwondo. This goal is due to the current problem of preserving and improving the health of the younger generation. The hypothesis of the study was the assumption that improving the technique of mastering motor kicking skills in Taekwondo will have a positive impact on the results of athletes' fights, and most importantly, on the health and physical fitness of Taekwondo players. The research methods are: pedagogical analysis, pedagogical experiment, modeling, testing and methods of mathematical statistics. The experimental part of the study involved 24 athletes aged 21±0.3 years, who were divided into two groups (EG and KG) of 12 people each. In the course of the pedagogical experiment, testing aimed at establishing the effectiveness of the proposed method was carried out at the beginning (stating stage) and at the end (forming stage) of the experimental part of the study. The entire pedagogical experiment was carried out for 10 months: from August 2018 to June 2019. The Results obtained in the course of the study clearly indicate a high degree of effectiveness of Taekwondo classes with athletes, implemented according to the proposed method of teaching motor percussive skills in

Taekwondo.

For citation

Korneeva A.N. (2019) Innovatsionnaya metodika obucheniya dvigatel'nykh udarnykh navykov nogami v tkhekvondo [Innovative method of teaching motor shock skills with legs in Taekwondo]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (6A), pp. 67-72. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.198

Keywords

Taekwondo, health, motor shock skills, technique

References

1. Golov, V. A. Organizational and pedagogical forms of physical culture in the structure of physical culture activities of students. / V. A. Golov-Syktvykar: Syktvykar State University, 2006. - 91 p.
2. Tverskoy, V. V. Physical culture. Elective course "Taekwondo with a Wellness orientation": studies.-method. complex for University students / author.- comp. Vladimir Tver. - Tyumen: TOGIRRO Publishing house, 2006. - 85 p.
3. Terzi, M. S. Physiological features of adaptive processes in adolescents in Taekwondo: autoref. dis. ... Cand. Biol. science: 03.00.13 / M. S. Terzi-Chelyabinsk, 2003. - 24 p.
4. Choi Sung Mo. The way of Taekwondo. From the white belt to the black belt. / Sung Mo Choi-M.: Phoenix, 2003. - 320 p.
5. Gil, K. Taekwondo. Korean combat sport / K. Gil. - ed. ISP. and add. - Rostov n/A: Phoenix, 2018-224c.
6. Kim, D. G. the Origins of Taekwondo / Kim D. G., Li V. F. // Bulletin of the Baltic Academy. - Saint Petersburg, 2017. - Vol.11-P. 104-111
7. Kim, Su. Taekwondo: Cha Yon Ryu – the natural way / soo Kim; translated from English. E. Gupalo-M.: fair PRESS, 2011-480s.
8. Medvedev, D. Integral martial art / D. Medvedev // Kempo. Martial arts today and yesterday. - 2017 - № 4 (36). - Pp. 12-21.
9. Chin, D. Optimization of individual training of taekwondists taking into account their psychological qualities: autoref. ...Cand. PED. science: 13.00.04 / D. Chin; Saint Petersburg state Academy. physical culture named after him. P. F. Lesgaft. - Saint Petersburg: B. I., 1994. - 21C.
10. Choi, Hong Hee. Taekwondo /Korean national art of self-defense: encyclopedia: in 15 volumes / Hong Hee, Choi; International Taekwondo Federation – ITF)-5th ed. - Volgograd, 2000