

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт

Физической культуры и спорта

Кафедра

**Теоретические основы физической
культуры и спорта**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ НА
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Студент

подпись, дата

Жуков Сергей Александрович

Руководитель

подпись, дата

Опарина О.Н.

Нормоконтролер

подпись, дата

Опарина О.Н.

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от

« _____ »

2018г № _____

Заведующий кафедрой

подпись

Тома Ж.В.

Работа защищена с оценкой

Протокол заседания ГЭК от « _____ »

2018 г № _____

Секретарь ГЭК

подпись

Кочеткова Е.Ф.

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТХЭКВОНДО И ЕГО ОСОБЕННОСТИ.....	7
1.1 Цели и задачи этапа спортивного совершенствования в тхэквондо....	7
1.2 Требования к технико-тактической подготовке тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования.....	14
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1 Организация исследования.....	22
2.2. Методы исследования, использованные в работе.....	23
ГЛАВА 3. НАПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	26

3.1 Методы тренировки высококвалифицированного тхэквондиста.....	26
3.2 Формы организации и особенности проведения занятий на этапах спортивного совершенствования.....	35
3.3 Эффективность технико-тактической подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования и анализ полученных результатов.....	46
ВЫВОДЫ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный этап развития тхэквондо характеризуется накоплением знаний в области теории и методики подготовки спортсменов различного возраста, пола, физической подготовленности и спортивной квалификации. Накоплены значительные эмпирические и теоретические знания, позволяющие конкретизировать основные положения системы многолетней подготовки спортсменов [16, 22]. В работах разных авторов рассматриваются вопросы энергетического обеспечения деятельности спортсменов, занимающихся тхэквондо; исследуются способы оценки специальной выносливости тхэквондистов, даются оценки технической и

тактической подготовленности в соревновательных поединках; проблемы подготовки тренерских кадров, роль системного контроля в оценке спортивной подготовленности и соревновательной деятельности единоборцев [10, 15, 25]. В многих работах изложены концептуальные положения организации многолетней подготовки, обобщая которые можно констатировать, что этот процесс, имеющий собственные пути развития от новичка до чемпиона или рекордсмена, целесообразно рассматривать как целостный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями [19, 21].

Однако представить путь тхэквондиста от новичка до чемпиона как систему невозможно без детального изучения и разработки каждого этапа в отдельности и представить ее как взаимосвязанный процесс течения всех условий, направленных на достижение конкретной цели и задач конкретного этапа спортивной подготовки. Стремление претендовать на передовые международные позиции должно базироваться на такой системе подготовки спортсменов, которая бы соответствовала современным тенденциям развития спорта и единоборств и имела научную обоснованность. В ряде работ достаточно убедительно доказывается необходимость научно-методического обеспечения спортивной подготовки тхэквондистов на каждом этапе, организации управления учебно-тренировочным процессом на основе данных контроля и т.д. и подтверждается недостаточностью обеспечения, соответствующей научно-обоснованной методической литературой. Методические рекомендации, изложенные в пособиях, чаще всего не учитывают данные морфофункционального состояния и физической подготовленности тхэквондистов при планировании этапа спортивной подготовки [4, 8, 11]. Таким образом, значимость научно-методической разработки каждого этапа обозначена давно, но возникающие трудности, нерешенные вопросы открывают все новые и новые направления в разработке темы организации тренировочного процесса на каждом из этапов спортивной подготовки.

В связи с этим главным вопросом, на взгляд С.Е. Табакова, следует считать технико-тактическую подготовку [22]. В данной области много проблем: особенности становления техники спортсменов, закономерности формирования двигательных навыков, подбор средств и методов для более продуктивной подготовки. При этом следует отметить, что уделять внимание следует именно технико-тактической подготовке к купе, а не по отдельности. Считая ее одним из важных звеньев системы подготовки квалифицированных спортсменов отметим, что спортсмен реализует свой накопленный за долгие годы тренировок потенциал получает возможность достижения желаемого спортивного результата. Этот вид подготовки подчинен общим теоретико-методическим и практическим закономерностям, однако ее эффективность определяется рядом условий, в большей степени ориентированных на индивидуализацию спортивной подготовки. Структура технико-тактической подготовки должна включать не только обучение отдельным приемам как одиночным действиям, но и логически объединяющим их комплексом действий, входящих в состав реальной схватки [3, 7, 18].

На сегодняшний день известен ряд исследований, посвящённых вопросам технико-тактической подготовки в тхэквондо на этапе спортивного совершенствования, различным аспектам подготовительного, соревновательного и переходного периодов этого тренировочного макроцикла. Подготовка спортсменов на данном этапе – один из приоритетных векторов научных исследований в тхэквондо, в которых решается задача разработки основ оптимизированной организации технико-тактической подготовки с учетом особенностей спортсменов высокой квалификации. Поэтому, сложность в управлении тренировочным процессом тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования обусловлена поиском и внедрением эффективных механизмов технико-тактической подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей анатомического, физиологического, психологического и функционального аспектов.

В связи с этим все вышесказанное позволяет определить актуальность работы, которая обусловлена наличием существующих противоречий между:

- повышением требований, предъявляемых к уровню подготовленности в тхэквондо и имеющимися трудностями в организации технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования;
- модернизацией содержания технико-тактической подготовки тхэквондистов на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Таким образом, актуальность нашего исследования определена необходимостью разработки ряда организационно-педагогических условий, которые бы обеспечили эффективность технико-тактической подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка тхэквондистов.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовка тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования – разработать и обосновать организационно-педагогические условия технико-тактической подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить принципы и тенденции технико-тактической подготовки спортсменов в тхэквондо, дифференцированные с учетом особенностей этапа спортивной подготовки.
2. Разработать и апробировать организационно-педагогические условия технико-тактической подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования в ходе учебно-тренировочной деятельности.
3. Проанализировать и выделить приоритетные организационно-педагогические условия технико-тактической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработка содержания технико-тактической подготовки тхэквондистов с учетом разработанных и обоснованных организационно-педагогических условий повысит эффективность подготовки на этапе спортивного совершенствования.

ГЛАВА 1. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТХЭКВОНДО И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

1.1 Цели и задачи этапа спортивного совершенствования в тхэквондо

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Четвертый этап нужно рассматривать как органичное продолжение третьего – этапа углубленной специализации [23].

Целью тренинга является повышение спортивного мастерства до уровня требований сборной команды региона и страны на основе совершенствования общей и специальной подготовки.

Цели и приоритеты этапа:

- дополнительное повышение спортивного мастерства до уровня, необходимого для национальных команд на основе совершенствования общей и специальной подготовки ; ;
- основательная разработка основных приемов и тактики Тхэквондо;
- совершенствование индивидуальной техники и тактики "корона" ;
- овладеть знаниями и навыками, такими как тренер, судья;
- повышение надежности участия в соревнованиях ; ;
- Внедрение CMS и сертификация 1 дан:
- освоить нагрузки среднего образования и обобщение конкурирующего опыта.

Основное направление обучения-продление боевых действий, а также сроки и условия обучения и применения, совершенствование подвижного состава. Цель и задача спортивной подготовки проводится в процессе работы с тхэквондо в процессе совершенствования вида спорта. Ожидаемые результаты после того, как прошел этап спортивного совершенствования привлечения и закрепления спортсменов в составе сборной команды города, области или Республики, повышение уровня КПО и СФП до требований сборных команд, выполнение нормативов кандидатов в мастера спорта (табл. 1).

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	14-18	4-8
	2-й	16-20	4-6
	3-й	18-22	4-5

В ходе многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать компоненты, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Компоненты системы многолетней подготовки

№ п/п	Группы подготовки Компоненты системы подготовки	Группы Совершенствования спортивного мастерства (СС)
1	Этапы подготовки	Этап спортивного совершенствования

2	Спортсмены	16-17 лет, 1 взрослый, кандидаты в мастера спорта, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые.
---	------------	---

Продолжение таблицы

3	Тренеры	Овладеть современной методикой подготовки тхэквондистов и навыками организатора спорта.
4	Цели подготовки	Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки предстоящей профессиональной деятельности
5	Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить норматив 1 спортивного разряда, КМС МС, и их подтвердить.
6	Воспитательная работа	Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечивания памяти знаменательных событий истории Отечества.
7	Тренировочный процесс: а) психическая подготовка б) техническая подготовка в) тактическая подготовка	Сформировать качества присущие общественно полезной личности, повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства, совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контратаки, сформировать арсенал «излюбленных» действий.

	г) физическая подготовка	Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациями, закрепить навыки тактики ведения поединка. овладеть основами тактики участия в соревнованиях индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих реализации «излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки.
--	--------------------------	--

Тренировочный процесс тхэквондистов предполагает следующие направления в подготовке спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Отметим, что особенности данного этапа напрямую учитываются в количестве занятий, отведенных на технико-тактическую подготовку и другие стороны подготовки спортсменов (таблица 3).

Таблица 3 – Примерный годовой план на 52 недели тренировочных занятий по тхэквондо

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП		УТ				СС	
		1	2,3	1	2	3	4	1	2
1	Техника	124	132	162	208	278	296	320	320
2	Тактика	38	68	83	98	144	160	190	274
3	Специальная физическая подготовка	30	40	44	50	80	120	140	156
4	Общая физическая подготовка	80	90	96	100	110	120	92	70
5	Волевая подготовка	12	12	28	32	42	46	-	-

6	психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	52	60
7	Нравственная подготовка	6	6	8	10	12	14	16	16
8	Теория и методика освоения тхэквондо	10	12	12	14	16	18	20	22
9	Инструкторская практика	-	-	10	12	18	22	24	22
10	Судейская практика	-	10	10	12	16	20	22	20
11	Соревновательная подготовка	6	18	26	30	40	48	56	56
12	Зачетные требования	6	8	9	10	12	16	18	18
13	Восстановительные мероприятия (рекреация)		20	32	48	64	76	90	110
14	Всех часов:	312	416	520	624	832	936	1040	1144

Основной принцип заключается в том, что урок работы на этапе спортивного совершенствования – специализированные обучения, который основан на индивидуальных особенности спортсмена.

Реализации личной системы подготовка осуществляется на основе объективных обратной связи между тренера и спортсменов, а именно. постоянно наблюдая во все школы, и учебный процесс [9, 11, 17, 18, 25].

Важно роста навыков специалист должен работать с ним – олицетворение спортивных центров. Трудно решать эту проблему, речь спортивные школы процесса и человека как объекта, этот процесс заключается в его невероятной сложности. Он повсеместно признан тот факт, что личность, мероприятия новости является одним из самых сложных и известных объектов исследования науки [6]. Эта сложность приводит к одной из самых важных проблем, individuation – разумный выбор характеристики, на основе, что тренер может эффективно реализовать индивидуальный подход в процессе обучения и повышения психической устойчивости и образования спортсменов.

В сообщениях процесса спорт подготовки на этапе спортивного совершенствования - на основе органических соединений в двух направлениях * * * * Общие и специализированные (таблица 4).

Таблица 4 – Схема организации комплексной многолетней подготовки тхэквондистов и временной взаимосвязи с развитием функциональных способностей

Год	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка		Психологическая подготовка
8-й	СС-1 – индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
9-й	СС-2 – индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
10-й	СС-3 – индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП

Примечания: МЭП – морально-этическая подготовка; ЭП – эмоциональная подготовка

Generell forberedelse направление включает в себя освоение обязательного минимума жизненно важных motor навыков, навыков и связанных с ними знаний, а также достичь определенного уровня allsidig развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках этого направления независимо от индивидуальных tilbøyeligheter. Применить также получает в основном методы обучения и воспитания, а также дополнительных средств [11]. В этот же период развивается особая скорость и Jega, с помощью упражнений vekter, skjell, и føtter. На этом этапе необходимо применять большое количество Generelle utvikling, Generell opplæring и специально-parengiamц упражнений с stigende до конца этапа интенсивности (от средней до высокой).

Специальное направление подготовки-trening процесс включает в себя подробный улучшить выбран деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяется в зависимости от конкретных tilbøyeligheter, опыт Taekwondo. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко в. individualisert физического совершенствования [14].

Функция содержание двигательной подготовки Taekwondo 15-17 лет – это motor spesialisering свойств, за счет увеличения объемов упражнений, способствующих mestre комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повысить требования к показателям быстроты выполнения forbereder и основных действий и разумности их применения при сохранении koordinerende allsidig движений.

Основными задачами физической подготовки, индивидуализация общей и специальной физической подготовки с dominerende развития специальной выносливости и скорости-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям trening и konkurransedyktige деятельности.

Прирост быстроты движений у подростков 15-17 лет нужно использовать тогда, когда упражнения для эффективного проявления динамической силы. На экране подвижность является наиболее важным фактором, который позволяет быстро применение комбинаций действий вы taekwondists 15-17 лет путем koordinering способностей. Для достижения устойчивых деятельности konkurransedyktige деятельности необходимо развивать функции, которые обеспечивают особую выносливость занимающихся [28].

Основой спортивного совершенствования spesialisering psykofysiologiske функций, характерных для спортсменов, Taekwondo, из-за которого подростки сокращается время motor реакций, улучшается внимание распределение между применения действий нападения и обороны. Особое значение имеет развитие способности forutse крутящего момента характеристика counteractions priesinko

и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также и до его truffet поверхности.

Что individualisere процесс совершенствования спортивного мастерства Taekwondo старшего разряда, тренер должен в полной мере изучить его технику и тактику, физическое развитие, psykomotorisk качества, свойства личности и нервной системы. Для того используются различные medvirkende и anamnestic тесты, тренажеры и надзора в процессе тренировки и соревнований [11].

В trening бою и на соревнованиях тренер, наблюдая за taekwondists и identifisere личные качества каждого, finner ut:

а) с какого расстояния удобнее работать Taekwondo, то есть, когда он действует более свободно, уверенно и активно, где ему наиболее успешно применять свои методы;

б) какие удары и-beskyttelse он предпочитает пользоваться, какие приемы være ему лучше других;

в) какой бой а более særegne этого idrettsutøver, то есть, имеет ли он vellykket angrep или motangrep в дальней или средней avstander, enkelt или seriell штамп;

г) какие characterological признаки отличаются taekwondist; активен ли он, достаточно ли tør, kaldblodige или излишне spent через войну, агрессивный, engstelig и т. д.;

д) какие свойства нервной системы оказывают влияние на поведение и действия Taekwondo (сила excitatory и тормозных процессов, sinnsro, подвижность нервных процессов) [20].

В возрасте 15-17 лет в формировании индивидуального стиля ссылка kamper необходимо постоянно проводить корректировки состава действий нападения и обороны в типовых ситуациях, их применение. В этом случае нужно постоянно проводить spesialisering av motor и психических качеств, формирование тактических навыков [16].

Etter å ha analysert условное боев и боев в соревнованиях (совместно координацию движений, уровень физической подготовки, особенно

физической и психических свойств и др.), тренер пополняет характеристики Taekwondo и определяет направление, в котором следует работать для формирования боевой манеры каждого спортсмена.

Таким образом, эффективная подготовка спортсменов в Taekwondo должны основываться на тщательном изучении предпосылок, проблем и факторов, которые влияют на качество ее выполнения и определяющих возможности дальнейшего совершенствования. Выбор средств и методов технико-тактической подготовки и стиля деятельности зависит от многих факторов, среди которых: возраст спортсмена, его функциональная готовность и уровня развития физических качеств, антропометрические данные, психологические особенности личности спортсмена и его текущее состояние, а также от этапа многолетней подготовки.

Именно этап многолетней подготовки является определяющим в постановке цели и задач, решаемых в тренировочном процессе, и выборе условий для их реализации.

1.2 Требования к технико-тактической подготовке тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования

Основной задачей совершенствования технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка или исполнения комплексов ката.

Во время технико-тактической тренировки, состоящей из стадиона спортивного совершенствования, необходимо совершенствовать обнаружение битвы управления всеми компонентами, но эти три игры – высокий темп, сильный

удар, значки, барон и реализовать их борьба различных пред), "молоть" утверждает, их технических средств и тактических действий, в связи с ожидаемым разработать конкретные мысли и потребитель навыки, которые они успешно реализовали техникой и тактикой (чувство времени, чувство дистанции, чувствуя реакцию шока, пожалуйста, не, концентрации, распределения и переключения внимания, быстро и, чем решений, и т. д.), а также разработать хотел качества-начались, баланс, сорт [29] –

Этап технико-тактической подготовки спортивного развития проводится в формировании технологии "корона" с учетом индивидуальных особенностей; развивать навыки опорной ноги с различными противниками, а также развитие навыков для участия в ответственном мероприятии (таблица 5).

Таблица 5 – Этапы многолетней технико-тактической подготовки в тхэквондо

Год	Возраст	Этап	Задача	Контроль
1	10–11	НП-1	Общедвигательная и профилно-ознакомительная подготовка по изучению начальных технических действий в тхэквондо	Демонстрация двигательных комплексов
2	11–12	НП-2	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстрация техники
3	12–13	НП-3	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстрация техники
4	13–14	УТГ-1	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
5	14–15	УТГ-2	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
6	15–16	УТГ-3	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования
7	16–17	УТГ-4	Базовая технико-тактическая подготовка	Соревнования

Продолжение таблицы

8	17–18	СС-1	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	Соревнования
9	18–19	СС-2	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	Соревнования
10	19–20	СС-3	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	Соревнования
11	20–21	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
12	21–22	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
13	22–23	ВСМ	Автономная тактико-техническая подготовка	Соревнования
14	24 →	Фит-нес	Переход на поддержание функциональной формы	Демонстрация

Ориентируясь на технические и тактические характеристики подготовки, заключающиеся на данном этапе содержание образования имеет свои отличительные особенности от начала занятий и до этапа совершенствования спортивного мастерства. Важно, чтобы не допустить замены процесса преподавания и обучения, в котором будут доминировать функциональные перегрузки технико-тактических "тяговым", что приводит к преждевременному старению и бежать от спортивного и физического движения [9, 15].

На этапе спортивного совершенствования целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки по регулировки технических умений в соответствии со своими пропорциями длины тела и конечностей во время встреч с противниками, которые имеют особенности длины тела и его пропорции/

Таблица 6 – Содержание этапов многолетней технико-тактической подготовки в тхэквондо

Год	Содержание	СФП	ОФП	ОДП*
1	Освоение жизненно необходимых движений, ознакомление с тхэквондо в игровом режиме		+	+
2	Изучение техники атаки в типовых статокинематических ситуациях		+	+
3	Изучение техники защиты в типовых статокинематических ситуациях		+	+
4	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на дальней дистанции	+	+	+
5	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на средней дистанции **	+	+	+
6	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на ближней дистанции **	+	+	
7	Адаптация техники и тактики к бойцам различного роста, длин конечностей и пропорций тела	+	+	
8	Изучение методов воздействия на противника	+		
9	Изучение стилей ведения боя	+		
10	Автономно-целевая соревновательная подготовка	+		
11	Автономно-целевая соревновательная подготовка	+		
12	Автономно-целевая соревновательная подготовка	+		
*Общедвигательная подготовка. ** В силу необходимости готовить бойцов к текущим соревнованиям каждый тренер в ходе учебно-тренировочного урока должен будет выделять время на непосредственную подготовку к ним. Таким образом, на учебно-тренировочном этапе и тем более на этапе спортивного совершенствования наряду с изучением основной учебной темы будет вестись тренировочная работа, направленная на решение чисто спортивных задач.				

При решении задач технико-тактической подготовки важно соблюдать следующие условия:

- выбор средств, методов и тренировочных режимов специальной физической и технико-тактической подготовки в зависимости от конкретных особенностей тхэквондо;

- использование комплекса педагогического воздействия, обеспечивающего адаптацию организма нагрузки тренировочной и соревновательной деятельности, позволяющего устранить негативные факторы, влияющие на результативность спортсменов;

- значительное увеличение объема работы с техникой движения и повышение уровня специальной физической подготовки, что является необходимым условием для выполнения эффективного удара. Исследования показывают, что на данный момент наблюдается не обратит внимание, что приводит к очень низкой эффективности технико-тактических действий во время соревнований.;

- адаптация тренировочной программы с акцентом на сильные стороны, позволяющие максимально полно раскрыть потенциальные возможности каждого спортсмена и привлечь до среднего уровня слабых аспектов подготовки;

- планирование учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической культуры и функциональной подготовки;

- объективный педагогический контроль комплекса информационных тестов и показателей.

Тхэквондо совершенствует широкий спектр технико-тактических действий в процессе технико-тактического совершенствования (ведение битвы на всех дистанциях, трех тактических настроек-высокие темпы, сильный удар, искусственный взрыв и осуществление их в борьбе с различными противниками), которые начинают глубину, широту и гибкость тактического мышления, устойчивость сенсорного самоконтроля.

Основным значением для роста мастерства спортсмена является осуществление с ним индивидуальной работы-спортивного совершенствования.

Для индивидуализации процесса совершенствования спортивных навыков высокого уровня тренер должен всесторонне изучить его методику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной

системы. Для этой цели используется разнообразная аппаратура и знакомство с тестами, заданиями и наблюдениями во время тренировок и соревнований.

Тренеры следят за тхэквондо, определяя индивидуальные особенности каждого из них,:

а) на каком расстоянии можно действовать, т. е. он работает равномерно, надежно и активно, где можно использовать свои способы;

б) какими ударами и защитниками предпочитают пользоваться, какой метод лучше всего получился от других;

с) какой боевой способ, характерный для данного спортсмена, то есть использует ли он эффективные атаки или противники на дальних и средних дистанциях, одиночные или серии ударов;

д) с какими характерными особенностями отличается тхэквондо; активен ли он, достаточно ли сона, прохладный, или чрезмерно возбужденный во время боя, агрессивный, беспокойный и т. д. б.;

д) какие свойства нервной системы влияют на поведение и поведение тхэквондо (сила возбудительных и тормозных процессов, равновесие, подвижность нервных процессов) [20].

Для правильной организации процесса спортивного совершенствования тренер составляет технико-тактическую характеристику, в которой, опираясь на наблюдения, показывает, какие приемы техники у игрока лучше других, каков его индивидуальный способ ведения единоборств (нападающий, контратакующий и смешанный), основные характеристики тхэквондо (сила, скорость, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), как он адаптирован к различным соперникам.; какой характер делает ошибки, чем позавидует его техника,Какие тактические средства являются владельцами.

Выбор определенных средств позволяет тхэквондо совершенствовать технику в выбранных действиях, умение применять ее в различных ситуациях, способствует развитию его воли и мышления. Необходимость выбора технико-тактических средств требует более высокого совершенствования техники, тактики, высокой скорости движения и реакции, мышления и восприятия, так как современные темпы боев значительно выше, чем раньше.

На современном уровне развития тхэквондо техника и тактика являются эффективными только тогда, когда игроки были очень быстрыми и прочными. В даянге необходимо немедленно принять определенные тактические решения или изменить их, противник, оборона, или наоборот, защищаться от быстрых атак и противников, считая точным расчетом времени и расстояния. Все это заставляет тренироваться и буксировать определенные приемы, максимально развивая их качественную сторону, чтобы улучшить качество определенного объема действий во время тренировки. Совершенствование технологии, развитие мышления, воли, простых и сложных реакций, чувство времени, дистанционные чувства, тонкую дифференциацию условных рефлексных связей обязывают тхэквондо тщательно и постоянно работать.

При совершенствовании техники и тактики тренер должен обратить внимание на скорость, точность и своевременность и безопасность действий, необходимость проведения действий.

Для каждого тхэквондо в соответствии с его особенностями и поставленными перед ним задачами необходимо разработать ряд технических и тактических заданий, касающихся различного содержания и сложности.

Если в начале совершенствования важно совершенствовать, корректировать, улучшать технику и тактику, характерную для тхэквондо, и все индивидуальные задания строятся именно на этой основе, после чего тхэквондо

необходимо предоставить то, что не хватает и что необходимо для его спортивного развития.

Каждый тхэквондо должен действовать индивидуально в действиях, повышающих его технико-тактические возможности. Задачи по совершенствованию имеющейся на данном этапе техники не только в шлифовании, но и в организации новых мероприятий, необходимых для решения конкретных технико-тактических разведывательных задач, обороны и нападения на различные расстояния.

Совершенствование тхэквондо на тренерских занятиях следует проводить с помощью общих (различных) технических и тактических заданий для всех групп и индивидуальных (ограниченных) заданий для каждого игрока, которые должны быть объединены вместе, при этом отдельно ориентированы на создание и развитие стиля единоборств, присущих данному спортсмену [10].

В процессе совершенствования овладения тхэквондо эффективностью умений и навыков необходимо широко использовать различные технические и тактические материалы, так как частая смена различных задач способствует сохранению постоянного интереса к занятиям, расширяет кругозор занимающихся, улучшает самобытность движений, разрабатывает определение ударов, защит и их сочетаний, обогащает спортсмена техническими и тактическими средствами. В процессе совершенствования разнообразие технических и тактических материалов позволяет спортсмену в определенной степени самостоятельно определять, а тренеру установить дальнейшие направления индивидуальной работы с ним.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в соответствии с поставленными целью и задачами и состояло из трех этапов, включая анализ литературных источников и педагогическое исследование.

На первом этапе (апрель-сентябрь 2017г.) проводился анализ научно-методической литературы, изучалось состояние проблемы, обобщались собранные данные и делались первоначальные выводы по теме исследования. Определялось общее направление научной работы, условия организации. Формулировались цель, основные задачи и рабочая гипотеза исследования. Осуществлялся подбор научных методов исследования и тестирования для изучения состояния технико-тактической подготовки спортсменов-тхэквондистов.

На втором этапе (сентябрь 2017г. – апрель 2018г.) для получения информации о содержании технико-тактической подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования мы провели тестирование. В нем приняли участие 10 спортсменов, которые являлись участниками различных соревнований, победителями. Тестирование проходило в центре боевых искусств и оздоровительных систем «Вигор» для определения технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся тхэквондо ИТФ. В

дальнейшем результаты тестирования были подвергнуты математико-статистической обработке.

На четвертом этапе (апрель-май 2018 г.) нами была опробована методика расширяющая технико-тактические возможности спортсменов, занимающихся тхэквондо ИТФ с использованием средств, максимально приближенных к требованиям технико-тактической подготовки и соревновательным условиям.

2.2 Методы исследования, использованные в работе

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Контрольно-педагогическая оценка;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы статистической обработки данных.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. Данный метод применялся для выявления недостатков в научно-методическом обосновании учебных программ по видам единоборств, планировании специальной технико-тактической подготовки в тхэквондо, подборе необходимых средств и методов для технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Контрольно-педагогическая оценка уровня технико-тактической подготовленности спортсменов проводилась с помощью анализа боев, навелась запись всех выполненных технико-тактических действий.

1. Техничко-тактический показатель «Активность» косвенно характеризует двигательную и функциональную подготовленность каратиста и выражается в

количестве атакующих действий, проводимых им за 1 минуту (в тхэквондо 1 раунд длится 2 минуты).

$A = N/T$ («атак в минуту») где,

$N = n + n_1$

N – общее количество атакующих действий бойца,

n – количество оцененных атакующих действий,

n_1 – количество реальных атак каратиста,

T – время схватки.

Под реальной атакой следует понимать попытку захвата инициативы с помощью удара или комбинации.

Активность может быть оценена при анализе одной схватки, при анализе схваток, проведённых в рамках одного соревнования, при анализе схваток в серии соревнований.

2. Техничко-тактический показатель «Надёжность атакующих действий», характеризующий эффективность проводимых каратистом атак, определяется по следующей формуле:

$N_a = n/N * 100 (\%)$

3. Техничко-тактический показатель «Надёжность защиты» характеризует способность каратиста противостоять атакующим действиям противника.

$N_z = N_{пр} - n_{пр} / n_{пр} * 100\%$

где, $n_{пр}$ – кол-во проигранных каратистом оценок, $N_{пр}$ – общее кол-во атакующих действий противника (противников). Таким образом $(N_{пр} - n_{пр})$ – кол-во отражённых атак. Модельным может считаться показатель «Надёжность защиты», равный 100%.

4. Техничко-тактический показатель «Вариативность» характеризует разнообразие арсенала техники, которой владеет каратист. Показатель определяется кол-вом классификационных групп, технико-тактические действия которых пытался проводить каратист – «Общая вариативность» (V_o), и количеством классификационных групп, технико-тактические действия которых были оценены – «эффективная вариативность» ($V_э$).

Регистрируемые показатели технико-тактического мастерства:

- активность (А) – количество всех попыток выполнения атакующих действий (АД);
- количество контратакующих действий (КД);
- результативность выполнения АД и КД (Р) – складывается из очков, набранных при выполнении этих действий;
- вариативность применения АД и КД (В) – количество выполненных различных по сложности исполнения приемов и комбинаций;
- надежность атакующих действий (КНа);
- надежность защитных и контратакующих действий (КНз).

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент применялся для проверки гипотезы о том, что разработка содержания технико-тактической подготовки тхэквондистов с учетом разработанных и обоснованных организационно-педагогических условий повысит эффективность подготовки на этапе спортивного совершенствования. Также большое внимание уделялось совершенствованию выполнения комбинационной техники, сочетающей ударную и бросковую технику в стойке и партере. В свою очередь, целенаправленное развитие данных качеств у спортсменов в тхэквондо на этапе спортивного совершенствования повысит уровень их мастерства и спортивную результативность.

ГЛАВА 3. НАПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

3.1 Методы тренировки высококвалифицированного тхэквондиста

На подэтапах спортивного совершенствования, когда организм занимающихся полностью сформировался и созрели все вегетативные и сенсомоторные функциональные структуры, могут использоваться в полном объеме жесткие режимы спортивной тренировки как двуединого процесса совершенствования технико-тактических и функциональных возможностей.

Поэтому в целях совершенствования технико-тактической подготовки и обеспечения внедрения тхэквондо в практику спортивной подготовки

используются единые, взаимозаменяемые, высокие, средние, игровые, соревновательные и круговые методы.

Они взаимно различаются по интенсивности тренировочных занятий, интервалам и характеру отдыха, а также формам организации деятельности спортсмена.

Обучение по унифицированному методу проводится постоянно, обычно средней интенсивности в течение относительно длительного времени (например, круглый). В качестве примеров применения унифицированного метода в тренировках на практике тхэквондо в мешках, крестах и др. В.

Одним из наиболее важных и специфических методов упражнений в практике тхэквондо является вариативность. Она характеризуется постоянным изменением интенсивности исполнительских действий. На самом деле Тхэквондо выполняет самые специальные и специальные упражнения с разной скоростью.

Особенностью метода повторения является то, что в ходе урока прием или самостоятельная его часть пишется с паузами на оставшуюся часть той же или иной длительности. Например, во время тренировки Тхэквондо последовательно улучшает боковой удар по голове близкого человека во время индивидуальной работы с тренером, а затем парного партнера и завершает разработку такого рода снарядов.

Значение промежуточных товаров (sporthochschule) метод тренировки в сочетании с высокой интенсивностью работы интервалов отдыха. Например, при улучшении удельной скорости выносливости тренажер разделяет 3-минутный круг на 1-минутные части с интервалом 30-секундного отдыха между ними. Выполняя задание на пару и снаряды в течение 1 минуты, Тхэквондо развивает интенсивность действий, которую не удалось достичь за 3-минутный раунд. Как правило, при значительном снижении интенсивности деятельности тхэквондо и обнаружении следов его утомления тренировки прекращаются промежуточным способом.

Интегрированная тренировка в тхэквондо-это рациональное сочетание всех компонентов взаимодополняемости и взаимности, которое осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, что позволяет обеспечить непрерывность тренировочного процесса и учитывать возрастные особенности студентов. Особенности системы комплексной подготовки по тхэквондо в возрастной группе 13-15 лет: чувствительность физических упражнений, чисто физические (состояние) и управленческие (сенсомоторные) свойства, для достижения максимального результата необходимо развивать специальные физические свойства, оказывающие существенное влияние на развитие вида спорта тхэквондо: скоростные способности, вестибулярную устойчивость, способность к гармонизации (гибкость развивается в более раннем возрасте).), оказывает умеренное влияние на мышечную силу и выносливость[1, 2, 3, 14]. Проводится дальнейшее совершенствование технических мероприятий на высоком уровне эффективности и стабильности, от эффективных и экономичных действий по минимальному энергопотреблению в тхэквондо, связанных с технической подготовкой, активным участием в соревнованиях.[12, 13, 21, 26]. Выработка метода ведения боя задается тактической подготовкой, технической, физической, психологической, интеллектуальной подготовкой, и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях. Умение применять полученные технические, физические, психологические и интеллектуальные навыки с учетом особенностей боевой подготовки противника. Техника должна соответствовать тактике, которая заключается в совершенствовании техники атакующих и защитных действий на основе тактических задач. Этот пример должен не только овладеть техникой атаки и контратаки, но и относится к техническим навыкам в широком тактическом диапазоне [17]. В психологической подготовке, активной соревновательной деятельности предъявляются особые требования к психологической подготовке, которая заключается в том, чтобы научить спортсмена оптимальной боевой обстановке для соревнований, добиться достижения наилучших результатов путем

формирования правильной мотивации и получить боевую готовность к соревнованиям. Высокий уровень психической подготовки проявляется в способности преодолевать повышенную нагрузку в тренировочном процессе, особенно в экстремальных условиях соревновательной деятельности, при необходимости правильно оценивать свои возможности и активно мобилизовывать себя на работу на высоком уровне [15, 20, 26]. С ростом спортивных достижений в интеллектуальной подготовке повышаются требования к интеллектуальным способностям в тхэквондо, что может развиваться и совершенствоваться только в том случае, если спортсмен проявляет интеллектуальную активность. Это будет достигнуто в ходе тренировок, соревнований, систематической работы с системой воспитательной работы, а также повышения общего уровня знаний о тхэквондо[8, 16].

В игре используется метод, вы можете работать эмоционально и интенсивно. Она также помогает выявить и воспитать широкий спектр физических и психических характеристик, среди которых главное место занимают способность и скорость мышления. Особую роль в тхэквондо играют тренировки, спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол, волейбол и др. Б. тхэквондо также использует условный игра с действием, например, ампер в реальной жизни; и quot ;и quot; ампер; quot ;и quot и т. д. В.

Метод соревнований основан на прямом противостоянии с тхэквондо в борьбе за высокие результаты. Во время урока (например, сила, быстрота, ловкость и др. б. применяется в виде индивидуальных соревновательных упражнений, особенно там, где есть количественная оценка результата), а также в индивидуальной форме (эстимейт, спортивные соревнования).

Тхэквондо выполняет для систематического и длительного несколько простых упражнений со снарядами и без кругов на вращающейся тренировке. Каждое упражнение обычно повторяется с половиной максимального потенциала ученика. После каждого раунда спортсмены отдыхают в течение одной минуты и проходят в следующий раунд. Тхэквондо начинает круговые

упражнения после предварительного изучения заданий и определения их возможностей по максимуму в каждом виде тренировок. Круговая тренировка может длиться до 30 минут. Через 4-6 недель проводится контроль, который дает возможность выявить рост максимальных возможностей для тех, кто занимается каждым упражнением.

Большую часть времени в тренировочных упражнениях спецназа следует направлять к тренеру для тренировки и совершенствования техники и тактики, техники, получать удовольствие от работы с тхэквондо и противником.

Условная битва с многосторонними задачами-один из важнейших методических подходов, направленных на совершенствование технико-тактических навыков в тхэквондо. В одной такой битве противники действуют на основе многосторонних задач, которые всегда должны быть конкретными. Условные сражения с многосторонними задачами характеризуются двусторонними действиями соперников-партнеров, каждый из которых может атаковать, защищаться и атаковать. В условной борьбе тхэквондо на длинные и средние дистанции удваивают голову и тело и др. Б. может работать с побочным эффектом. Таким образом, оба противника, оставаясь ограниченными в виде задачи (всех видов), обладают большой способностью выполнять различные комбинации комбинаций и серии побочных воздействий в атаке, сопротивлении и противостоянии, а также применять к ним все виды защиты.

Не допускаются соглашения, за исключением соблюдения требований официальных правил боевых искусств, без ограничения действий коллег в свободном бою. После соревнований он является важнейшим показателем технического и тактического разнообразия Тхэквондо, богатства его творческого мышления. Несмотря на специфические задачи вольной борьбы, тхэквондо должно стремиться к искусственному и творческому содержанию, а также к предотвращению обмена тяжелой силой. Целью такой борьбы всегда должно быть искусственное поражение противника по очкам с помощью гибкой тактики. Борьба-это основное упражнение с тхэквондо, которое создает свой стиль и стиль.

Способ изменения условий. "Условия требуют, чтобы различные условия конкуренции имели возможность атаковать или защищаться в бою с разными противниками. Навыки принятия должны быть сильными и устойчивыми к воздействию ограничений одновременно.

В методике изменения условий используется Тхэквондо, владеющее базовой структурой методов. Этот метод используется, когда необходимо сделать навыки более гибкими и сформировать способность использовать их в изменяющихся условиях.

Инструменты для изменения условий. Смена места работы, оборудования и инвентаря. Занятия по тхэквондо могут быть организованы в даргах, расположенных на разной высоте, в помещениях разных площадей и размеров, при разных условиях освещения.

Условия приема усугубляют и организуют обучение и тренировку в различных ситуациях, с помощью упражнений с различными снарядами по размерам, весу и конфигурации, различной последовательности их использования.

Чтобы изменить условия обучения на открытом воздухе, с участием зрителей и т. д. В. занятия могут быть организованы.

Как можно изменить условия обучения на предметные и технические способности, личный опыт и смекалку тренера.

В них они совершенствуют различные обманные действия (отвлечения и вызовы, маневрирование на разных дистанциях, в том числе и искусное передвижение ногами), действия в атаке, защите и контратаке на дальней, средней и ближней дистанциях, входы в ближнюю дистанцию и выходы из нее, переход с одной дистанции на другую с применением финтов, атакующих, защитных и контратакующих действий.

3.2 Формы организации и особенности проведения занятий на этапах спортивного совершенствования

Если на трехлетнем этапе начальной подготовки необходимо было овладеть базовой техникой атаки и защиты, а на четырехлетнем учебно-тренировочном этапе – тактикой использования этой техники (технικο-тактическими действиями в условиях противодействия противника), то далее следует задача подготовки тхэквондиста к реализации этих умений в условиях соревнований (в режиме противоборства приблизительно равных бойцов).

С методологической точки зрения, спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть образования.

В процессе участия в соревнованиях студенты умело используют свои шансы на достижение победы. Поэтому формирование стратегии обучения одной задаче, конкурируя при этом с собственной силой навыков и умений рационального развертывания.

Участвуя в турнире по тактике, игроки всех способностей, умений, навыков и опыта заключаются в следующем.

Тактика тхэквондо в этом разделе-предстоящий конкурс учетной программы. В связи с этим, распределение денег и так далее.

Из знаний и вы сможете почувствовать суть предстоящих трудностей для отдельных участников и для команды в целом, а также разработать тактические планы своих действий.

Обучение в тактических битвах участвовал в(глава 5.2)и во время конкурса охватывают широкий спектр вопросов о спортивной деятельности, включая теоретическую подготовку, их умение соблюдать режим, личную гигиену и т. д.

Опять же эти рекомендации по содержанию конкретных поможет обеспечить Глава 5 и 6.

В его используемой форме для проведения тренировок на различных этапах развития спорта используются традиционные формы и индивидуальный план работы, разработанный совместно с директором.

На этих этапах обучения увеличивается количество занятий и наблюдение может более свободно изменять техническое, тактическое и

общественное распределение в течение недельного микроцикла. Несмотря на тот факт, что работа на данных этапах подготовки ведется преимущественно индивидуально и предусматривает подготовку против наиболее вероятных противников, обучение продолжается в соответствии с планом тактической подготовки (методы воздействия на противника, стили ведения поединка, тактика боя) и в связи с этим урок остается основной формой с присущей ему структурой, но с изменениями в пользу более свободного распределения заданий (таблица 7).

Таблица 7 – Схемы уроков в недельных циклах для этапов спортивного совершенствования

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная часть	Построение, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Самостоятельная разминка	15	15	15
		«Школа» базовой атакующей техники	5	5	5
		«Школа» базовой защитной техники	5	5	5
3	Основная часть	Изучение тактико-технических действий по плановой теме	30		
4		Закрепление тактико-технических действий по плановой теме		30	
5		Совершенствование тактико-технических действий по плановой теме			30
6		«Школа» ударов с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах (индивидуально)	10	10	10
7		Условные бои	10	10	10
8		Специальная физическая подготовка (индивидуально)	10	10	
9		Бои по заданию (в том числе по методу круговой технико-тактической тренировки)	10	10	10
10		Вольные бои	10	10	20
11	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов	10	10	10
	Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.					
**В зависимости от периода подготовки схема урока может изменяться вплоть до круговой технико-тактической тренировки и вольных боев.					

В учебной практике с работой высококвалифицированных игроков широко используется индивидуальный способ обучения и совершенствования приема путем работы с тренером пешком или в лучшем случае пешком. Это связано с тем, что методы обучения в группе, несмотря на преимущества (наиболее благоприятные условия для подготовки стандартного оборудования, равномерной, контролирующей участвует кода и т. д.) неудобство. Главное, тренер не помогает практикам Тхэквондо осваивать навыки индивидуально. Это отсутствие независимого расследования на пути стрельбы, практикующие тхэквондо, не могут обучить каждого студента обращать внимание.

Или у любого другого человека, кроме тренера, непосредственно от работы в качестве спортсмена Тхэквондо могут быть самые точные комментарии о недостатках в овладении определенными навыками, основанные на эмоциях непосредственно, если вы выполняете прием. Самое ценное, когда учителя непосредственно обучают тхэквондистов, которые находятся не на ногах, а в куртках, особенно если тренер еще относительно молодой человек, который недавно прекратил их выступления. Есть приемы, чтобы освоить определенные условия, чтобы сделать эту ситуацию более распространенной. Однако в большинстве случаев этот метод еще можно использовать как правило (возраст стопы тренера, кроме тхэквондиста интенсивной работы и др.).). И поэтому особый прием в относительно определенных условиях. Но развитие технологии таким образом, что важно в образовании и совершенствовании технологии является партнер-отношения с непосредственным взаимодействием в конкретной среде. Поэтому, когда вы тренируетесь на раннем этапе, который часто используется в качестве тренера в качестве работы, вы можете создать тренажер имитационной работы, это будет самое четкое и правильное понимание, в зависимости от получения навыков, личных качеств, когда это необходимо или тарахвондист, будет включено во все правильные навыки, уже освоенные.

Итак, индивидуальная техническая подготовка-это форма технологии выполнения технических действий на различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями участия каждого пользователя. Специальные навыки тренировки и прямая связь с пропорцией физических свойств и функциональных характеристик организма существенно влияют на индивидуальные навыки и тактику.

В отличие от обычной технологии обучения, специальной подготовки, ее сложнее планировать. Все основное оборудование будет работать длительное обучение в процессе, который происходит случайно.

Тренер предпочитал технику легко выполнять и в сочетании с другими методами. Систематическое использование способствует специфическим приемам и является моторным методом обогащения.

Обучение в более сложных подобных психологических STRESSOMETER низким.

Эффективность выбранной технологии всецело зависит от умения тех, кто участвует в овладении комбинацией навыков.

При использовании персональных технологий тхэквондо, как правило, не обеспечивает эффекта, атакующий, необходимый к моменту выполнения тхэквондо, принимает соответствующие меры, которые могут атаковать атакующего.

Исследуйте тот факт, что ведущие противники своими навыками и стратегиями являются игроками за секреты. Известны, как и особенности самих техник, так и их тренировки, сражения в общем.

Технология выполнения "коронки" этой технологии включает высокую степень участия в развитии мышечных групп. Развитие определенных групп мышц помогает улучшить выбранную технологию. В то же время физическое развитие, направленное на тренировку, ее выполнение способствует постоянному мастерству. Это соотношение технических и физических характеристик тхэквондистов. Боевые приемы, сложные защитные меры большого, способствуют различным мышечным группам напряжения, вызывая

интенсивное физическое развитие при выполнении различных естественных движений.

В связи с тхэквондо, силой, скоростью и долговечностью (изолированные качества), доминирующей ценностью является часть чувств. Частота мер, которые поражают достаточный ответ, - это борьба с тхэквондо, чтобы определить успех более низкого качества. Простая скорость-качество обнаруживает записанные сигналы во времени, включая самые естественные, сложные скорости, и выбранные измерения могут обеспечить качество. Это качество зависит от правильности обучения основным навыкам и тактике на этапе раннего обучения и на этапе после завершения спортивной линии - от качества информации и соответствующей индивидуальной технико-тактической подготовки.

Наблюдать за действиям учащихся учитель обзор изменений, которые происходят с теми, кто находится под влиянием спортивной педагогики. Тренеры и студенты имеют специальные знания и представление о знании основного, необходимого для динамики тхэквондо в акте. В то же время важно, чтобы студенты в теоретической подготовке были их партнерами с методиками и методами оценки своих способностей.

Техническая подготовка тхэквондистов согласно сформированному непосредственному надзору тренера, люди нуждаются в руководстве к точным и неточным ошибкам. Между удобным приемом в тхэквондо, повторил его, затем тренер, чтобы остановить бой вовремя, или играть необходимые условия отдельно от тренировки.

Как правило, пропорции тела заранее составляют индивидуальный матч, на который, в свою очередь, влияют методы боя.

Кроме того, расстояние, чтобы определить связь между телом целевой цели, возможность для этой части воздействия возможность свободного доступа.

Например, чем меньше, тем дольше нога преследует проблему, чтобы поразить слияние безопасности.

Если он длинный, возникает проблема эффективного влияния на поле.

С врагом, достаточно сильный, ноги могут двигаться быстрее, даянг, тхэквондистов, мощное тело Ки действий участок находится в непосредственной близости и т. д.

Анализ классификации телосложения поверх работ по его исследованию дает обоснование обобщения существующих подходов для приведения более удобной системы планирования индивидуальной технической подготовки.

На высоком уровне (после взаимного на полках удлинения горизонтальной плоскости), считается вырасти: средний. Определить основные технические работы, которые мы рекомендуем для понятия: выше левого (L), под любой (л): низкий уровень в две соответствующие категории объектов (Рис. 1). В то же время, уже известно время проецирования на полку, то другое, особенно строение тела захватчиков противника (плечо, таз, длина туловища, длина ноги) (рисунок 1).

Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в тхэквондо

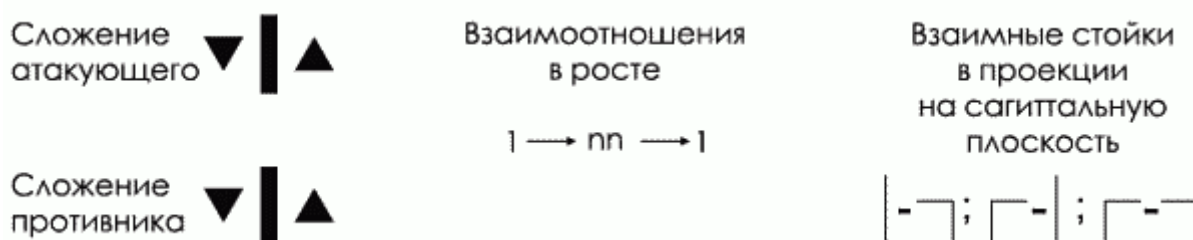


Рисунок 1 – Взаимообусловленность признаков, влияющих на технико-тактическую подготовку спортсмена

Такие признаки обеспечивают бойцу использование характерной для него мышечной массы как для проведения сильных ударов, так и для ведения боя с высокой ударной плотностью. Если при этом боец имеет длинные ноги, то бой

на дальней дистанции позволяет не только не допускать противника к себе, но и проводить безответные удары.

Высокие бойцы с таким зданием *jau* обычно относительно длинные ноги и выше расположены в октябре. Руки при этом могут быть относительно короткими. Они, как правило, не отличаются скоростной выносливостью.

Короткие бойцы того же типа *jau* более короткие ноги и более широкие плечи с большой мышечной массой. Это дает вам возможность бороться с высокой силой с большой выносливостью.

Правые плечи (о) имеют длинный цилиндрический торс, средний-широкий таз, короткий и сильный, Бен. Несмотря на довольно узкие плечи, плечевые суставы таких переключателей снабжены мощными дельтовидными мышцами. ССТ находится в пределах нормы.

Узкие плечи (au) *jau* широкий таз, массивные и относительно длинные ноги. ССТ ниже нормы. Есть бойцы с широкими плечами, но в данном случае у них очень короткое тело. Низкорослые бойцы такой фигуры встречаются довольно редко. В *kovotojas* с узкими плечами, как правило, не отличаются постоянством и могут только воевать на дальних и средних дистанциях.

Но для тхэквондо большое значение имеет длина тела, и особенно длина ног (конечно, с достаточной мышечной массой, чтобы обеспечить эффективность движений).

Как правило, пропорции тела определяют, прежде всего, индивидуальную боевую позу, которая, в свою очередь, влияет на методы ведения боя/ В связи с многообразием сочетаний пропорций тела бойцов и зависимостью использования боевых поз целесообразно предусмотреть на 1-м году этапа спортивного совершенствования корректировку своей индивидуальной техники и тактики в целях адаптации вначале с бойцами, использующими различные боевые позы, а затем с бойцами, имеющими различные телосложения (таблица 8).

Таблица 8 – Тематика для адаптации индивидуальных технико-тактических комплексов к бою с противниками различной пропорции, длины тела и конечностей

Собственное строение	Строение противника
Рост выше противника, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый	Данные идентичны
	Рост равный, широкие плечи, средней длины руки и ноги
	Рост ниже противника, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
Рост средний, равный с противником, широкие плечи, средней длины руки и ноги	Данные идентичны
	Рост выше, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый
	Рост ниже противника, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
Рост низкий, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги	Данные идентичны
	Рост выше, короткий корпус, длинные руки и ноги, плечевой пояс слабый
	Рост выше, широкие плечи, средней длины руки, короткие ноги
*Действия в каждом сочетании отрабатываются в условиях одноименной и разноименной стойки.	

После индивидуальной адаптации к условиям встречи с противниками, использующими различные боевые позы и имеющими различное телосложение, на следующем этапе спортивного совершенствования наряду с подготовкой к участию в текущих соревнованиях следует освоить различные методы воздействия на противника, что в значительной мере связано с индивидуальными особенностями функциональных качеств.

Перечень заданий приводится в таблице 9.

Таблица 9 – Темы для освоения методов воздействия на противника

Тема	Метод реализации
Нейтрализация атаки противника	Непрерывными атаками
	Опережением
	Маневром туловищем
	Маневром по даянгу
	Контактной защитой
	Сменой боевых поз
	Угрозами
	Ближним боем
Активизация противника	Имитацией пассивности
	Провоцирующей стойкой
	Провоцирующим маневром туловищем
	Провоцирующим передвижением по даянгу
	Провоцирующей позой
	Ложной атакой
Изматывание противника	Имитацией усталости
	Провоцирующей позой
	Маневром по даянгу
	Контактной защитой
	Встречными атаками
	Имитацией агрессивности
Подавление противника	Непрерывной имитацией атаки
	Силой ударов
	Скоростью ударов
	Скоростью ответной реакции
	Сериями ударов
	Атаками с упреждающими отбивами
	Комбинационным боем
Обыгрывание противника	«Ответами» в контактной защите
	Встречами в защите
	Ударами при отходах
	«Ответами» при маневре туловищем
	Используя неудачные движения противника
	За счет индивидуальной скорости ответной реакции

Далее следует этап ознакомления со всеми возможными стилями ведения боя и овладения наиболее приемлемыми для индивидуальности (таблица 10).

Таблица 10 – Тематика для освоения методов воздействия на противника

Тема	Метод реализации
Программированный прямолинейный стиль	Позиционный силовой
	Позиционный скоростно-силовой
	Темповой силовой
	Темповой скоростной
Программированный комбинационный	Угрожающий темповой
	Угрожающий спуртовой
	Маневрирующий по даянгу
	Маневрирующий туловищем
	Маневрирующий позами
Ситуационный активный	Навязывающий встречный бой
	Навязывающий темповой бой
	Провоцирующий передвижением
	Провоцирующий стойками
	Провоцирующий позами
Ситуационный пассивный	Открытый — маневренно-активная защита
	Закрытый — контактно-активная защита

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования в тхэквондо наиболее приемлемым является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы тактики тхэквондо со сменой взаимных поз, сменой противников, использующих различные боевые позиции, стили ведения боя.

Следует иметь в виду, что при решении вопроса о повышении специальной выносливости тхэквондиста, являющейся мерилем его подготовленности к соревнованиям (при наличии общей выносливости), основную функцию выполняет автоматизация оперативного мышления, а это значит, что в основе ее лежит технико-тактическая обученность.

3.3 Эффективность технико-тактической подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования и анализ полученных результатов

Получение в ходе контроля обширной и точной информации об уровне технико-тактического мастерства спортсменов является неотъемлемой частью современного тренировочного процесса. При этом основным способом получения информации для контроля мастерства спортсменов является анализ их соревновательной деятельности.

В ходе соревнований регистрировались все технические действия, выполняемые наблюдаемым спортсменом в ходе его поединка на соревнованиях, а также все приемы, проведенные его соперниками в этих схватках. При удачном выполнении тхэквондистом того или иного технического действия (приема, контрприема, комбинации) с сильным щелчком по протектору спортсмену засчитывается балл, который отображается на мониторе. По окончании поединка необходимо внести в протокол окончательный результат схватки и ее победителя.

Регистрируемые показатели технико-тактического мастерства:

- активность (А) - количество всех попыток выполнения атакующих действий (АД);
- количество контратакующих действий (КД);
- результативность выполнения АД и КД (Р) - складывается из очков, набранных при выполнении этих действий;
- вариативность применения АД и КД (В) - количество выполненных (помимо основных) различных по сложности исполнения приемов и комбинаций;
- надежность атакующих действий (КНа);
- надежность защитных и контратакующих действий (КНз). В обследовании приняли участие 10 спортсменов (таблица 11).

Таблица 11 – Группа спортивного совершенствования по тхэквондо 14-18 лет
и старше

Ф.И.О.	Дата рождения	Спортивный разряд	Квалификация	Уровень спортивного мастерства
Жуков Андрей Сергеевич	19.06.2000	КМС	1 дан	высокий
Быков Алексей Юрьевич	26.04.2001	КМС	1 дан	высокий
Червоненко Николай Васильевич	19.12.1999	2	1 дан	высокий
Кателкин Алексей Александрович	05.04.1991	2	1 дан	высокий
Щербаков Артём Викторович	07.10.1989	2	1 дан	высокий
Жуков Олег Александрович	10.01.1972	2	1 дан	высокий
Гунин Данил Алексеевич	09.02.2000	2	1 дан	высокий
Кузнецов Артём Александрович	31.05.2003	2	1 гуп	высокий
Куропаткина Наталья Юрьевна	24.11.1981	3	5 гуп	средний
Захаров Даниил Андреевич	13.02.2003	3	5 гуп	средний

В результате оценки уровня технико-тактической подготовленности тхэквондистов были получены следующие результаты в начале и после завершения исследования (таблица 12 и 13).

Таблица 12 – Основные показатели технико-тактической подготовленности
тхэквондистов (в начале эксперимента)

Спортсмен	А	КД	Р	В	КНа, %	КНз, %
Жуков Андрей Сергеевич	17	14	4	6	61	67
Быков Алексей Юрьевич	18	7	4	7	69	78
Червоненко Николай Васильевич	15	9	5	5	78	84
Кателкин Алексей Александрович	14	7	3	3	47	62
Щербаков Артём Викторович	16	10	5	5	70	57
Жуков Олег Александрович	16	11	3	4	74	68

Продолжение таблицы

Гунин Данил Алексеевич	11	3	2	2	67	60
Кузнецов Артём Александрович	11	6	2	3	44	72
Куропаткина Наталья Юрьевна	13	10	2	2	67	55
Захаров Даниил Андреевич	11	6	2	3	74	65

Таблица 13 – Основные показатели технико-тактической подготовленности
тхэквондистов (после эксперимента)

Спортсмен	А	КД	Р	В	КНа, %	КНз, %
Жуков Андрей Сергеевич	19	16	4	6	65	70
Быков Алексей Юрьевич	18	10	5	8	70	80
Червоненко Николай Васильевич	18	11	7	5	90	90
Кателкин Алексей Александрович	15	10	3	4	50	65
Щербаков Артём Викторович	19	12	4	5	73	61
Жуков Олег Александрович	19	14	5	5	78	75
Гунин Данил Алексеевич	18	9	4	6	75	75
Кузнецов Артём Александрович	16	10	4	4	45	75
Куропаткина Наталья Юрьевна	17	13	3	5	70	59

Захаров Даниил Андреевич	14	8	6	4	82	73
--------------------------	----	---	---	---	----	----

В целом, можно заключить, что спортсменов-тхэквондистов характеризуют высокий уровень активности и контратакующих действий, вариативность, высокий коэффициент надежности атаки и защиты с контратакой. Наглядно динамика результатов представлена на рисунках 2 и 3.

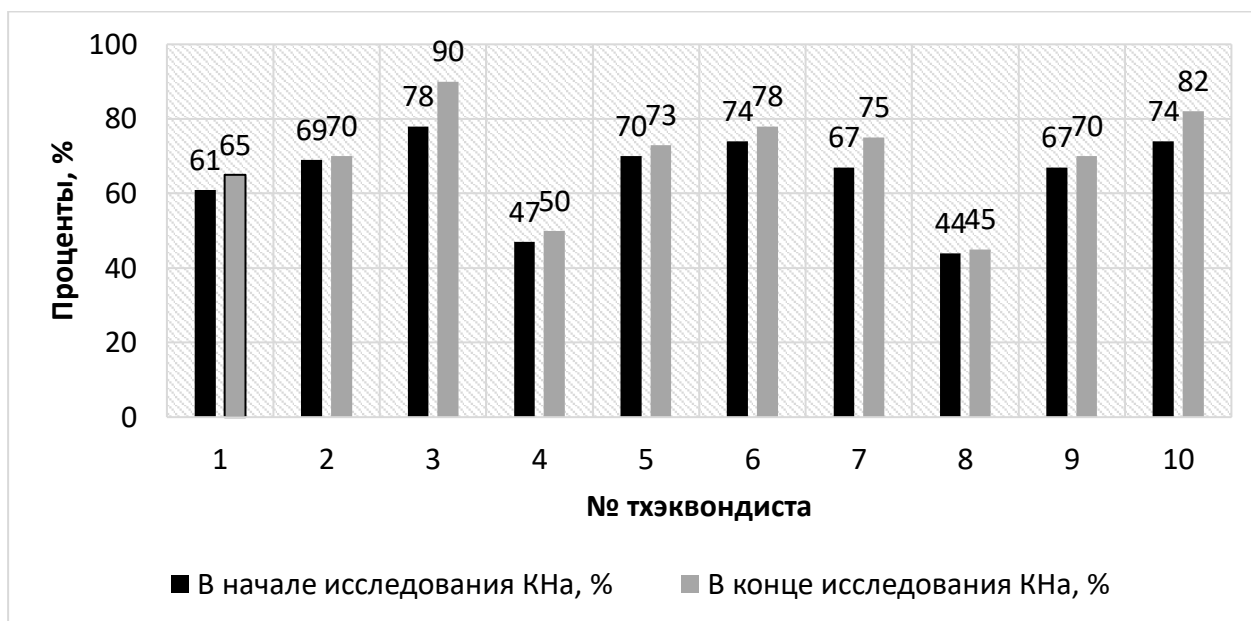


Рисунок 2 – Динамика технико-тактической подготовки у тхэквондистов (КНа, %)

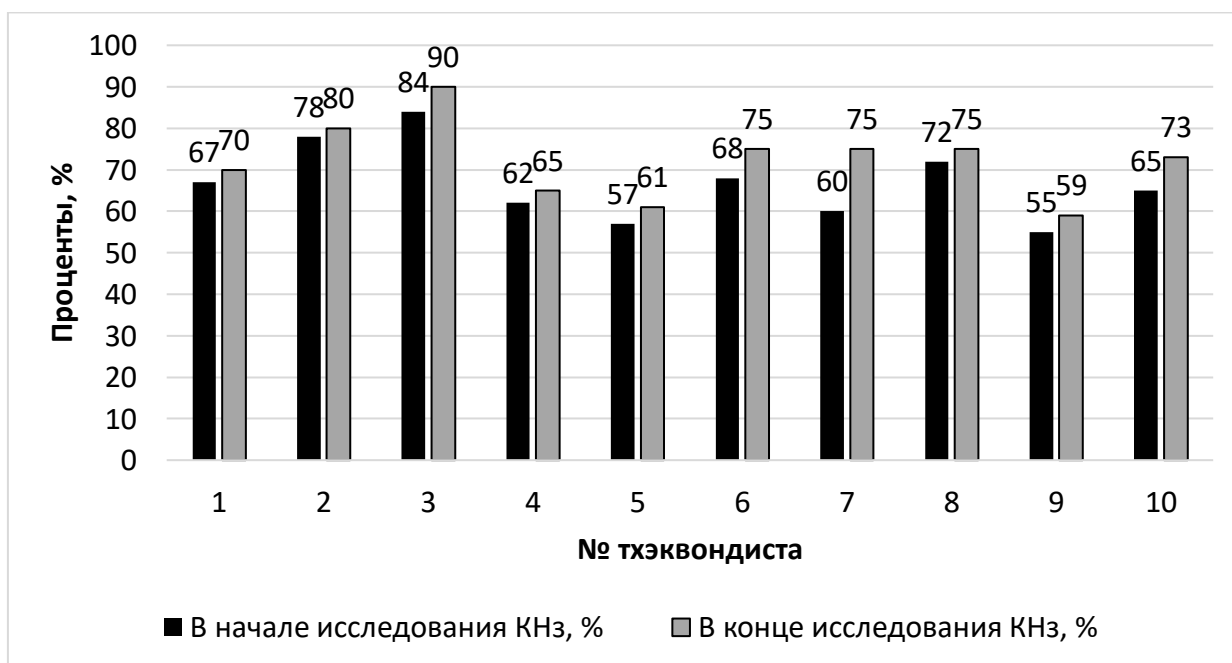


Рисунок 3 – Динамика технико-тактической подготовки у тхэквондистов

(КНз, %)

Как видно из результатов, представленных в таблицах и на рисунках утхэквондистов отмечается к окончанию эксперимента положительная динамика в росте результатов. По таким показателям как «Активность», «Надёжность атакующих действий», «Надёжность защиты», «Вариативность» произошло увеличение показателей. Использование в тренировке со спортсменами разнообразных средств и методов, учитывающих особенности подготовки тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования, говорит о том, что только ориентация на требования этого этапа и требования к результативности соревновательной деятельности обеспечивают вектор направленной работы в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, результаты нашего исследования показали эффективность предложенного нами подхода к организации учебного тренировочного процесса с тхэквондистами на этапе спортивного совершенствования.

ВЫВОДЫ

1. На этапе спортивного совершенствования особые требования предъявляются к технической и тактической подготовке. Эффективность и экономичность действий являются основными показателями технического и тактического мастерства тхэквондиста.

2. Совершенствование тактического мастерства на этапе спортивной специализации в тхэквондо необходимо рассматривать с учетом индивидуального уровня технической, физической, интеллектуальной и психологической подготовленности конкретного спортсмена.

3. Для повышения качества технико-тактической подготовки необходимо учитывать взаимосвязь всех сторон подготовки тхэквондиста на этапе спортивного совершенствования. В физической подготовке, сенситивность развития чисто физических (кондиционных) и управленческих (сенсомоторных) качеств, для достижения максимального результата необходимо развивать специальные физические качества, оказывающие значительное влияние на результативность по виду спорта тхэквондо.

4. В тактической подготовке основная направленность была на отработку способа ведения боя, в котором представлены в единстве техническая, физическая, психологическая, интеллектуальная подготовленность. Формировалось умение использовать приобретённые технические, физические, психологические и интеллектуальные навыки, учитывая особенности боевой подготовленности соперника. Ориентируясь на эти особенности нами были предложены некоторые рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, результаты применения которых положительно свидетельствуют о проделанной нами экспериментальной работе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеев В.С. Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквон-до. М.: РГАФК, 1999. 120 с.
2. Антонов С.Г. Формирование выбора специализации в единоборствах : монография. СПб. : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта [б.и.], 1997. 147 с.
3. Афанасьева И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учётом их генетических особенностей тренируемости : автореф. ... канд. пед. наук / Афанасьева И.А. ; С.- Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2002. 24 с.
4. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 15-20.
5. Бакулев С.Е., Таймазов В.А., Чистяков В.А., Симаков А.М. Интегральная подготовка юных тхэквондистов: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. 122 с.
6. Бакулев С.Е., Двейрина О.А., Афанасьева И.А., Чистяков В.А. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 16-24.
7. Бакулев С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных таэквондистов : техническая подготовленность // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №1. С. 13-17.
8. Карпов М.А. Организация педагогического процесса спортивной подготовки тхэквондистов на основе индивидуализации // Теория и практика физической культуры. 2015. №4. С. 17-19.
9. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.
10. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 160 с.

11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1977. 280 с. : ил.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта : учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.
13. Павленко А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо : учебное пособие. СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2013. 130 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.: ил.
15. Симаков А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 165-170.
16. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки. Челябинск : УралГАФК, 1996. 315 с.
17. Табаков, С.Е. Формирование двигательных навыков борцов высокой квалификации на различных этапах подготовки // Актуальные проблемы спортивных единоборств: теория и методика подготовки спортсменов / под общ. ред. проф. В.М. Игуменова ; Рос. гос. акад. физ. культуры. М.:, 2000. С. 88-95.
18. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Легафта. Санкт-Петербург : [б. и.], 2000. 162 с.
19. Тимербаев О.М. Модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов // Теория и практика физической культуры. 2009. №4. С. 70-75
20. Бакулев С.Е., Павленко А.В., Чистяков В.А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo>

21. Карпов М.А. Специальные способности тхэквондистов в модели соревновательных действий // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 04 (58) Часть 3. С. 29-31. URL: <https://research-journal.org/pedagogy/specialnye-sposobnosti-txekvondistov-v-modeli-sorevnovatelnyx-dejstvij>

22. Носкова С.А., Тараканов Б.И. Интеграция физической и технико-тактической подготовки тхэквондисток в процессе спортивного совершенствования // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-fizicheskoy-i-tehniko-takticheskoy-podgotovki-thekvodistok-v-protssesse-sportivnogo-sovershenstvovaniya>

23. Симаков А.М. Особенности интегральной системы подготовки в тхэквондо на этапе спортивной специализации в возрастной группе 13-15 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №11 (141). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-integralnoy-sistemy-podgotovki-v-thekvondo-na-etape-sportivnoy-spetsializatsii-v-vozrastnoy-gruppe-13-15-let>

24. Симаков А.М., Симаков Д.А., Руденко Г.В., Коростелев Е.Н. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №2 (156). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-skorostnoy-vynoslivosti-v-thekvondo-na-etape-sovershenstvovaniya-sportivnogo-masterstva-15-16-let>

25. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Симаков А.М., Павленко А.В. Анализ применения в поединках сложнокоординационных технических действий высококвалифицированными спортсменами различных версий тхэквондо // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №12 (142). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-primeneniya-v-poedinkah-slozhnokoordinatsionnyh-tehnicheskikh-deystviy-vysokokvalifitsirovannymi-sportsmenami-razlichnyh>

26. Шомуратов А.А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов // Молодой ученый. 2017. №12. С. 592-596. URL <https://moluch.ru/archive/146/41032/>

https://studwood.ru/1126260/turizm/sovershenstvovanie_masterstva_thekvondistov_vysshey_kvalifikatsii

<http://www.fizkulturaiisport.ru/vidy-sporta/borba/176-taktika-v-txekvondo.html?showall=1>

<http://dussh3.sportsng.ru/img/upload/83/documents/9programma-txyekvondo-dyussh-5.pdf>

<http://bookitut.ru/Tkhekvondo-Teoriya-i-metodika-Tom-1-Sportivnoe-edinoborstvo.111.html>

<http://iknigi.net/avtor-evgeniy-golovihin/70354-rekomendacii-po-osobennostyam-formirovanie-specialnyh-dvigatelnyh-i-koordinacionnyh-kachestv-thekvondistov-na-primere-sbornoy-komandy-rossii-po-thekvondo-vtf-uchebno-metodicheskoe-posobie-evgeniy/read/page-1.html>

<http://referat911.ru/Fizkultura-i-sport/osobennosti-podgotovki-thekvondistov/538365-3268962-place7.html>

<https://sport.wikireading.ru/2450>

<http://sport.bobrodobro.ru/23178>

http://www.k2x2.info/sport/thekvondo_teorija_i_metodika_tom_1_sportivnoe_edinoborstvo/p5.php

<https://studfiles.net/preview/1633625/page:2/>

https://studwood.ru/1126255/turizm/osobennosti_osnovnoy_spetsialnoy_podgotovki_thekvondistov_ponyatie_tehniki_taktiki

<http://bmsi.ru/doc/cf15f373-fe66-439c-b448-f48736fa18fc>

<http://dislib.ru/pedagogika/11333-2-povishenie-effektivnosti-trenirovochnogo-processa-yunih-thekvondistov-na-osnove-tehnologii-kompleksnoy-ocenki-urovnya-sportivnoy-podgo.php>

<http://mirror1.ru.indbooks.in/?p=427408>

<http://bookitut.ru/Tkhekvondo-Teoriya-i-metodika-Tom-1-Sportivnoe-edinoborstvo.132.html>

<http://osnovakarate.ru/hystory/thekvando/8.php>

<http://avtoreferat.seluk.ru/at-pedagogika/103970-1-andasova-zhanar-murzakalievna-upravlenie-sportivnoy-podgotovkoy-visokokvalificirovannih-sportsmenov-zanimayuschihsya-tekvo.php>

<http://badehaus.ru/Press/FKVOT/2003N2/p56-60.htm>