

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of thecekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 796.856.015.134

Обоснование технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки

Елецкий Сергей Николаевич,

преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Луганского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Луганск.

E-mail: serg.eletsckij2016@yandex.ru

Аннотация. Этап предварительной базовой подготовки отличается тем, что именно в нём закладывается основа для будущих высоких результатов и его эффективность и преимущественная направленность во многом будет определять весь дальнейший ход спортивного совершенствования. Неверное использование на этом этапе средств и методов, форсирование подготовки из-за желания выполнения разрядных требований могут привести к быстрому росту спортивных результатов у спортсменов-подростков, но очень плохо повлияет на весь последующий ход спортивного совершенствования таких единоборцев. На этапе предварительной базовой подготовки необходимо овладение техникой большого количества специально-подготовительных упражнений и расширенное изучение арсенала технических приемов.

Опыт спортивной борьбы указывает на то, что не рационально в процессе соревновательной схватки сохранять неизменными динамические, пространственные и временные характеристики технических действий. Поэтому одной из главных задач технической подготовки является обеспечение большой вариативности применяемых приемов.

Следует цитировать / Citation:

Елецкий С. Н. Обоснование технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №3(10). – С. 80-92. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of thecekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 15.04.2018

Принято к публикации / Accepted 20.08.2018

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of thecekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

На соревнованиях спортсмену необходимо уметь выбирать и разнообразно использовать технические действия в различных ситуациях при недостатке времени, выполнять их стабильно, особенно хорошо владеть комплексом приемов, которые в бою приходится использовать чаще в связи со спецификой соревновательной деятельности.

Овладение техническими приемами ведения поединка в единоборстве – это сложный и трудоемкий процесс. Во время обучения юных спортсменов приемам важна не только постановка рациональной и правильной техники движений, но и одновременное объяснение ситуаций для их применения, что обуславливает важность интегральной подготовки спортсменов.

В статье автор указывает на нехватку специальной литературы со спортивной тренировки тхэквондистов; делает анализ литературных источников по технической подготовке; раскрывает содержание работы по разработке и экспериментальному обоснованию системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. Целью данной статьи является теоретическое обоснование необходимости и актуальности создания и экспериментального обоснования системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: теоретическое обоснование, тхэквондо, техническая подготовка, этап предварительной базовой подготовки.

THE SUBSTANTIATION OF TECHNICAL TRAINING OF THECEKVONDISTS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Yeletskiy Sergey Nikolaevich,

lecturer of the Department of Olympic and professional sports of Luhansk Taras Shevchenko national University, Lugansk. E-mail: serg.eletsckij2016@yandex.ru

Annotation. The stage of preliminary basic training differs in that it is the foundation for future high results that is laid in it and its effectiveness and preferential orientation will largely determine the whole further course of sports improvement. Incorrect use at this stage of tools and methods, speeding up training because of the desire to fulfill discharge requirements can lead to a rapid growth of sports results in adolescents, but very badly affect the entire subsequent course of sports improvement of such martial artists. At the stage of preliminary basic training,

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of thecekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

it is necessary to master the technique of a large number of special-preparatory exercises and an extensive study of the arsenal of techniques.

The experience of wrestling indicates that it is not rational in the process of competitive struggle to keep dynamic, spatial and temporal characteristics of technical actions unchanged. Therefore, one of the main tasks of technical training is to ensure a great variety of methods used.

At competitions athletes need to be able to choose and diversify the use of technical actions in various situations with a shortage of time, to perform them stably, especially well to own a set of techniques that in combat have to be used more often in connection with the specifics of competitive activity.

Mastering the technical methods of conducting a duel in single combat is a complex and time-consuming process. During the training of young athletes, it is important not only to establish rational and correct technique of movements, but also to explain the situations for their application, which makes the integral training of athletes important. In the article the author points out the lack of special literature from the sports training of taekwondo players; does the analysis of literary sources on technical training; reveals the content of the work on the development and experimental justification of the technical training system of taekwondo at the stage of preliminary basic training. The purpose of this article is the theoretical substantiation of the necessity and relevance of the creation and experimental substantiation of the technical training system of taekwondo players at the stage of preliminary basic training.

Keywords: theoretical justification, taekwondo, technical training, preliminary basic training.

Введение. С предоставлением тхэквондо (Всемирная федерация тхэквондо) олимпийского статуса определены приоритетность и перспективы развития этого вида восточных единоборств на Украине. Встал вопрос о подготовке спортсменов соответствующего международного класса, которые способны были бы завоевать олимпийские лицензии. Но такую проблему одновременно не решить. Необходима разработка долгосрочной стратегии подготовки с выделением главных задач и их последующее систематическое решения [1, с. 26; 2, с. 141].

Рассматривая проблему оптимизации учебно-тренировочного процесса в системе подготовки юных тхэквондистов специалисты считают, что следует учитывать тот факт, что до уровня их физической подготовленности предъявляются особые, специфические требования.

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Юные тхэквондисты, которые начинают принимать участие в соревнованиях, должны обладать, кроме достаточного уровня развития физических качеств и двигательного опыта, необходимым уровнем специальной физической подготовленности, в итоге позволит решить проблему качественной технической подготовки. Среди двигательных способностей, положительно влияют на овладение техническими действиями в тхэквондо, специальными следует считать те, в которых координационный составляющая весомее. К таким относятся: способность к статической и динамической равновесия, способность к точности в действиях с оборотами, способность к частоте движений, способность к динамическим и пространственно-временным параметрам движений, способность к перестройке двигательной деятельности и согласования двигательных действий, способность к сложным прыжковым действиям. В тхэквондо, где постоянно присутствует угроза нокаутирующий удар, уровень развития специальных двигательных способностей приобретает особое значение. А поскольку специальные двигательные способности является главным фактором структуры специальной физической подготовленности юных тхэквондистов, то при наличии достаточного их уровня они смогут участвовать в поединках без ущерба для состояния собственного здоровья, эффективно действуя в нападении и надежно в защите и блокировках. Этап предварительной базовой подготовки охватывает юных тхэквондистов 9-11 лет. На этот возрастной период приходится наибольшее количество сенситивных периодов развития координационных способностей и он считается благоприятным для обучения сложно координационным двигательным навыкам. На наш взгляд настрой тренировки на этапе предварительной базовой подготовки на выборочное развитие специальных двигательных способностей при одновременном и оптимальном развитии физических качеств будет способствовать овладению техническими действиями и их эффективной реализации в соревновательных поединках [3, с. 162; 4, с. 51]

Однако до сих пор отсутствуют исследования, раскрывающие содержание и структуру специальной физической подготовленности юных тхэквондистов, взаимосвязь и взаимодействие всех ее компонентов на этапе предварительной базовой подготовки. Поэтому решение данной проблемы выглядит актуальным.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование необходимости и актуальности создания и экспериментального обоснования системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Задачи:

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

1. Исследовать научно-методические источники по тхэквондо;

2. Теоретически обосновать необходимость и актуальность разработки и экспериментального обоснования системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки;

3. Наметить пути внедрения результатов работы.

Методом для теоретического обоснования был анализ и обобщение научно-методической литературы.

Постановка проблемы. Одной из современных проблем спортивной тренировки является научное и практическое обоснование средств и методов подготовки спортсменов [5, с. 40; 6, с. 16; 7, с. 18]. Достижение высоких спортивных результатов в тхэквондо, как и в других единоборствах, в основном зависит от таких факторов как индивидуальная физическая одаренность спортсмена, своевременная углубленная специализация, использование актуальных методов обучения и разнообразных средств в спортивной тренировке. Одной из основных задач подготовки единоборцев высокого класса является развитие у спортсменов тактического мышления [8, с. 40; 9, с. 15; 10, с. 11-12] , основанного на большой вариативности технических приемов, обеспечивается технической подготовкой.

На современном этапе развития тхэквондо, спортсмены высокого класса применяют разно технические действия и используют множество различных тактических схем [11, с. 263]. При подготовке юных тхэквондистов необходимо учитывать, что достижение высоких результатов в олимпийском спорте зависит от того, насколько широкий и эффективный технический арсенал спортсмена, как много он знает тактических схем и как умеет ими пользоваться, то есть как хорошо развито у него тактическое мышление и насколько высок уровень его технической подготовки [12, с. 46].

В процессе литературного поиска выяснилось, что в настоящее время недостаточно научно-методической литературы со спортивной тренировки в тхэквондо. Если для развития физических качеств тренеры могут использовать адаптированные методики из смежных видов спорта, то для технической подготовки тхэквондистов подобное заимствование невозможно из-за разницы в специфике соревновательной деятельности.

Проблема исследования заключается в необходимости научного обоснования системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Анализ последних исследований и публикаций. Этап предварительной базовой подготовки отличается тем, что именно в нём закладывается основа для

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

будущих высоких результатов и его эффективность и преимущественная направленность во многом будет определять весь дальнейший ход спортивного совершенствования [12, с. 47; 13, с. 248]. Неверное использование на этом этапе средств и методов, форсирование подготовки из-за желания выполнения разрядных требований могут привести к быстрому росту спортивных результатов у спортсменов-подростков, но очень плохо повлияет на весь последующий ход спортивного совершенствования таких единоборцев. На этапе предварительной базовой подготовки необходимо овладение техникой большого количества специально-подготовительных упражнений и расширенное изучение арсенала технических приемов.

Опыт спортивной борьбы указывает на то, что не рационально в процессе соревновательной схватки сохранять неизменными динамические, пространственные и временные характеристики технических действий [13, с. 248-249]. Поэтому одной из главных задач технической подготовки является обеспечение большой вариативности применяемых приемов.

На соревнованиях спортсмену необходимо уметь выбирать и разнообразно использовать технические действия в различных ситуациях при недостатке времени, выполнять их стабильно, особенно хорошо владеть комплексом приемов, которые в бою приходится использовать чаще в связи со спецификой соревновательной деятельности [14, с.31].

Овладение техническими приемами ведения поединка в единоборстве – это сложный и трудоемкий процесс [15, с. 260]. Во время обучения юных спортсменов приемам важна не только постановка рациональной и правильной техники движений, но и одновременное объяснение ситуаций для их применения, что обуславливает важность интегральной подготовки спортсменов.

Гипотеза. Приступая к исследованию, мы исходим из предположения, что разработанная и апробированная система технической подготовки тхэквондистов будет внедрена в учебно-тренировочный процесс и позволит повысить эффективность процесса обучения на этапе предварительной базовой подготовки, что в дальнейшем обеспечит достижение высоких спортивных результатов.

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Задачи исследования:

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

1. Определить основные характеристики технических действий, используемых тхэквондистами в процессе соревновательной деятельности;
2. Исследовать уровень физического состояния и физической подготовленности юных тхэквондистов;
3. Разработать и экспериментально обосновать систему технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки ;
4. Разработать практические рекомендации по технической подготовке тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Предмет исследования – средства и методы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Для решения поставленных задач нами использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Методы социологических исследований (анкетирование).
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Видеосъемка и анализ соревновательной деятельности .
6. Педагогическое тестирование.
7. Психолого-диагностические методы.
8. Медико-биологические методы исследования.
9. Методы математической статистики.

Результаты. Для оценки уровня общей физической подготовленности юных тхэквондистов использовались такие тесты (табл. 1).

Оценка показателей общей физической подготовленности юных спортсменов по уровням (по стандартным отклонением) показала, что по результатам бега на 30 м с высокого старта 68% детей имеют средний уровень подготовленности, 20% - ниже среднего уровня подготовленности, 6% - выше среднего, 4 % - высокий и 2% - низкий уровень. Анализ скоростно-силовых качеств показал, что почти 70% спортсменов имеют средний уровень, 16% - ниже среднего и 14% - выше среднего уровня подготовленности. Показатели гибкости свидетельствуют о следующем: 68% - средний, 14% - ниже среднего и 18% - выше среднего уровня развития гибкости. У юных тхэквондистов средний уровень общей выносливости обнаружено в 63%, ниже среднего - у 17%, выше среднего - у 17% и высокий уровень - у 3% детей. Анализ показателей координационных способностей показал, что 60% детей имеют средний уровень развития КС, 16% - ниже среднего, 20% - выше среднего и 4%

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of thecekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

- высокий уровень. Показатели тестов бега и прыжков на месте за 10 с свидетельствуют о том, что 72% имеют средний уровень, 9% - ниже среднего, 13% - выше среднего и 6% - высокий уровень. Анализ силовых качеств показал, что 65% спортсменов имеют средний уровень, 16% - ниже среднего, 12% - выше среднего и 7% детей имеют высокий уровень развития силовых качеств. Значительное рассеивания показателей наблюдается в результатах латентного периода зрительно-моторной реакции: 47% спортсменов имеют средний уровень, 7% - ниже среднего, 20% - низкий, 18% - выше среднего и 8% - высокий уровень.

Таблица 1

Уровень общей физической подготовленности юных тхэквондистов
10 лет (n = 60)

№	Тесты	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Бег на 30 м с высокого старта (с)	5,76 ± 0,12
2	Прыжок в длину с места (см)	164,10 ± 6,18
3	Прыжок в высоту с места (см)	37,00 ± 4,56
4	Поперечный шпагат (гр.)	167,56 ± 8,80
5	Продольный шпагат справа (гр.)	148,56 ± 10,74
6	Продольный шпагат слева (гр.)	153,60 ± 12,21
7	6-минутный бег (м)	1035,25 ± 39,46
8	Челночный бег 4х9м (с)	11,09 ± 0,38
9	Бег на месте за 10 с (кол-во шагов)	36,58 ± 2,55
10	Прыжки на месте за 10 с (кол-во прыжков)	17,31 ± 1,32
11	Прыжок с оборотом вправо (гр.)	318,91 ± 40,06
12	Прыжок с оборотом влево (гр.)	322,90 ± 37,46
13	Кистевая динамометрия правой рукой (кг)	15,06 ± 1,32
14	Кистевая динамометрия левой рукой (кг)	14,33 ± 1,25
15	Рефлексометрия (с)	0,19 ± 0,01

Параметры специальной физической подготовленности юных тхэквондистов определялись в таких элементах (табл. 2).

Оценка показателей специальной физической подготовленности юных спортсменов по уровням показала, что по результатам статического и динамического равновесия почти 64% детей имеют средний уровень развития способности к статическому и динамическому равновесию, 18% - ниже среднего, 16% - выше среднего и 2% - высокий уровень. Анализ результатов

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

теста 5 ударов твит-долио-чаги показал, что 66% тхэквондистов имеют средний уровень, 18% - ниже среднего и 16% - выше среднего. У юных тхэквондистов средний уровень развития способности к частоте движений наблюдался в 45%, ниже среднего - у 26%, выше среднего - у 29%. Показатели теста 10 ударов пандаль и долио-чаги свидетельствуют о том, что у 70% спортсменов наблюдается средний уровень, у 10% - ниже среднего, у 14% - выше среднего, у 4% - низкий и у 2% - высокий уровень. Анализируя показатели теста атака-контратака, который отражает уровень развития способности к перестройке движений, мы обнаружили следующее: у 58% юных тхэквондистов этот показатель находился на среднем уровне, у 21% - на уровне ниже среднего и у 21% - на уровне выше среднего. Анализ результатов теста 15 ударов двойка-пандаль-чаги свидетельствует о том, что 71% юных тхэквондистов имеют средний уровень развития способности к сложным прыжковым действиям, 15% - ниже среднего, 12% - выше среднего и 2% - высокий уровень.

Таблица 2

Уровень специальной физической подготовленности юных тхэквондистов 10 лет (n = 60)

№	Показатели	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Статическое равновесие на правой ноге (с) (с)	12,69 ± 1,31
2	Статическое равновесие на левой ноге (с)	22,95 ± 5,28
3	Динамическое равновесие правой ногой (с)	8,65 ± 1,42
4	Динамическое равновесие левой ногой (с)	9,97 ± 2,70
5	5 ударов твит-долио-чаги правой ногой (с)	6,71 ± 0,80
6	5 ударов твит-долио-чаги левой ногой (с)	7,01 ± 0,80
7	Пандаль-чаги за 10с правой ногой (кол-во ударов)	16,51 ± 1,33
8	Пандаль-чаги за 10с левой ногой (кол-во ударов)	15,63 ± 1,30
9	10 ударов пандаль и долио-чаги правой ногой (с)	6,67 ± 0,70
10	10 ударов пандаль и долио-чаги левой ногой (с)	7,19 ± 0,84
11	Атака-контратака (с)	5,14 ± 0,51
12	15 ударов двойка-пандаль-чаги (с)	14,81 ± 0,60

На основе полученных результатов тестирования выявлено показатели общей и специальной физической подготовленности юных тхэквондистов 10 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Выводы

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

1. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что специальная физическая подготовленность является основой для качественной технической подготовки и достижения высоких результатов в тхэквондо. Несмотря на это, проблема специальной физической подготовленности юных тхэквондистов изучена недостаточно. Исследование отдельных аспектов этой проблемы, были проведены преимущественно на примере других видов спортивных единоборств, не дают возможности составить полное представление об особенностях процесса подготовки юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. Неисследованными остаются вопросы структуры и взаимосвязи компонентов общей и специальной физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки, особенностей и реализации специальных двигательных способностей в основных элементах техники тхэквондо (ВТФ).

2. Научное обоснование системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки необходимое и актуальное;

3. Результаты исследования могут быть внедрены в тренировочный процесс отделения тхэквондо КДЮСШ г. Луганска, федерации тхэквондо ВТФ Луганской Народной Республики и в лекционно-методический курс обучения студентов Луганского национального университета имени Тараса Шевченко, Института физического воспитания и спорта.

Библиографический список

1. Пилоян Р.А., Новиков А.А. О тактическом мышлении в борьбе // Теория и практика физ.культуры. 2009. - №10. - с. 25-27.
2. Селезнев, И.А. Взаимосвязь показателей координационных способностей и специальных ударных двигательных действий у юных тхэквондистов / И.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 10 (92). - с. 140-143.
3. Юй Шань. Особенности проявления различных видов реакций у спортсменов, занимающихся тхэквондо // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 2. – с. 159-167.
4. Мавлеткулова А. С. Методика развития специальных физических качеств юношей в тхэквондо // Человек. Спорт. Медицина. 2006. №3 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-spetsialnyh-fizicheskikh-kachestv-yunoshey-v-thekvondo> (дата обращения: 12.04.2018).

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

5. Ким А. А., Цилфидис Л. К. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/thekvondo-kak-sredstvo-fizicheskogo-vozpitaniya-podrastayuschego-pokoleniya> (дата обращения: 12.04.2018).
6. 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> (дата обращения: 12.04.2018).
7. Подпалько С.Л. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. - М.: АСТ, 2007. - 24 с.
8. Пашков И.Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – №1. – с.38 – 43.
9. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2009. - №12. - С. 11-21.
10. Миронов М.А. Связь психологических и психофизиологических характеристик с успешностью защитных действий юных тхэквондистов // Теория и практика физической культуры. - 2012.- №1, - с. 12-14.
11. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо // Современные гуманитарные исследования. 2007. - №2. - с. 262-264.
12. Дорофеева, Г.А. Оценка спортивной подготовленности юных тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013 - № 2 (96). - с. 44-49.
13. Дорофеева, Г.А. Техничко-тактические особенности соревновательных поединков юных тхэквондистов / Г.А. Дорофеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2013. - № 2. - с. 246-250.
14. Селезнев, И.А. Обучение технико-тактическим действиям юных тхэквондистов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2013. - № 1 (5).- с. 28-34. .
15. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы // Материалы Международной научно - практической конференции - Костанай: КСТУ имени академика З. Алдамжар, 2011. - с. 458 - 462.

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

REFERENCES

1. Piloyan R.A., Novikov A.A. 2009. O takticheskom myshlenii v bor'be // Teoriya i praktika fiz.kul'tury, 10, pp. 25-27. (In Russian).
2. Seleznev, I.A 2012. Vzaimosvyaz' pokazatelen koordinatsionnykh sposobnostei i spetsial'nykh udarnykh dvigatel'nykh deistvii u yunykh tkhekvondistov . Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 10 (92), pp 140-143. (In Russian).
3. Yui Shan'. 2009. Osobennosti proyavleniya razlichnykh vidov reaktsii u sportsmenov, zanimayushchikhsya tkhekvondo. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostei, Khar'kov : KhGADI (KhKhPI), 2, pp. 159- 167. (In Russian).
4. Mavletkulova A. S. 2006. Metodika razvitiya spetsial'nykh fizicheskikh kachestv yunoshei v tkhekvondo. Chelovek. Sport. Meditsina, 3 (58). (In Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-spetsialnyh-fizicheskikh-kachestv-yunoshey-v-thekvondo> (Accessed: 12.04.2018).
5. Kim A. A., Tsilfidis L. K. 2009. Tkhekvondo kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Estestvennye i tekhnicheskie nauki, 1. (In Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/thekvondo-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-podrastayushchego-pokoleniya> (Accessed: 12.04.2018).
6. Bakulev S. E., Pavlenko A. V., Chistyakov V. A. 2007. Sovremennoe tkhekvondo kak kompleksnoe edinoborstvo. Uchenye zapiski universiteta Lesgafta, 6. (In Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo> (Accessed: 12.04.2018).
7. Podpal'ko C.JI. 2007. Spetsial'naya silovaya podgotovka v tkhekvondo. Metodicheskie rekomendatsii k programme po tkhekvondo dlya SDYuShOR, DYuSSh i sportivnykh klubov. Moscow: AST, 24 p. (In Russian).
8. Pashkov I.N. 2008. Rol' sensorykh sistem pri razviti koordinationnykh sposobnostei // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostei: sb. nauch. tr. Khar'kov: KhGADI (KhKhPI), 1. pp.38 – 43. (In Russian).
9. Matveev L.P. 2009. K teorii postroeniya sportivnoi trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury, 12. pp. 11-21. (In Russian).
10. Mironov M.A. 2012. Svyaz' psikhologicheskikh i psikhofiziologicheskikh kharakteristik s uspeshnost'yu zashchitnykh deistvii yunykh tkhekvondistov. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury, 1, pp. 12-14. (In Russian).

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Yeletskiy S. N. The substantiation of technical training of theekvondists at the stage of preliminary basic training. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 80-92 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

11. Podpal'ko S.L., Novikov A.A. 2007. Osnovnye rezul'tativnye tekhnicheskie deistviya v tkhekvondo. Sovremennye gumanitarnye issledovaniya, 2, pp. 262-264. (In Russian).
12. Dorofeeva, G.A. 2013. Otsenka sportivnoi podgotovlennosti yunyx tkhekvondistov razlichnoi kvalifikatsii. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2 (96), pp. 44-49. (In Russian).
13. Dorofeeva G.A. 2013. Tekhniko-takticheskie osobennosti sorevnovatel'nykh poedinkov yunyx tkhekvondistov. Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk, 2, pp. 246-250. (In Russian).
14. Seleznev I.A. 2013. Obuchenie tekhniko-takticheskim deistviyam yunyx tkhekvondisgov . Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka, 1 (5), pp. 28-34. (In Russian).
15. Terzi M.S. 2011. Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa tkhekvondistov na osnove diagnostiki funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoi sistemy // Materialy Mezhdunarodnoi nauchno - prakticheskoi konferentsii - Kostanai: KSTU imeni akademika 3. Aldamzhar, pp. 458 - 462. (In Russian).