

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКИХ
Д
Е
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Филимоновой Александры Александровны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2024

Анализ особенностей технических действий в тхэквондо версий ВТФ и ИТФ

Организация исследования и методы исследования

Целью нашего исследования является анализ технических действий и приёмов тхэквондо версий (ИТФ), (ВТФ) и их особенностей, по ряду показателей.

В задачи исследования входит:

1. Выявить основные критерии для анализа технических действий указанных версий тхэквондо;
2. Провести анализ базового арсенала технических действий (приёмов) спортсменов обеих версий, в соответствии с выявленными критериями;
3. На основании результатов, сформулировать выводы о специфике выполнения базовых технических действий (приёмов) тхэквондо версий (ИТФ), (ВТФ).

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования применялись методы: анкетирования; анализ видеоматериалов; экспертной оценки.

Первая задача исследования решалась с применением метода анкетирования. Вторая и третья задачи с помощью анализа видеоматериалов. Исследование проводилось в период 2023 года. Организовано оно было следующим образом.

Тренеры и занимающиеся тхэквондо были опрошены по следующим критериям анализа базовых технических действий:

1. Эффективность. Было задано вопрос о том, какая версия тхэквондо, по мнению респондентов, более эффективна в выполнении базовых технических действий.
2. Техническая сложность. Респондентам было предложено оценить, какая версия тхэквондо более сложна в выполнении базовых технических действий.
3. Универсальность. Тренерам и занимающимся было задано вопрос о том, какая версия тхэквондо, по их мнению, более универсальна в выполнении базовых технических действий.
4. Специфика. Респондентам было предложено оценить, какая версия тхэквондо более специфична в выполнении базовых технических действий. На основе полученных ответов проводился анализ видеоматериалов с целью оценки базовых технических действий, выполняемых спортсменами обеих версий тхэквондо. Были выделены следующие критерии оценки:

1. Техника ударов. Анализировалась техника выполнения ударов рукой и ногой.
2. Техника защиты. Оценивалась техника выполнения защитных движений и блоков.

3. Техника передвижения. Анализировалось передвижение спортсменов во время выполнения базовых технических действий.

4. Комбинации и сочетания техник. Оценивались комбинации и сочетания базовых технических действий, выполняемых спортсменами. После проведения анализа видеоматериалов, тренеры и занимающиеся тхэквондо выставляли оценки каждому критерию и делали выводы о преимуществах и недостатках каждой версии тхэквондо. На основании полученных результатов формулировались выводы по задачам исследования.

Анализ частоты встречаемости технических действий в тхэквандо

Как уже указывалось выше, анкетирование было представлено рядом вопросов. Цель этих вопросов - выявление общих взглядов на критерии, по которым будет проводиться сравнительный анализ базовых технических действий тхэквондо (ИТФ) и (ВТФ). В Таблице 1 представлены эти критерии и значимость их по мнению респондентов.

Тренеры и занимающиеся предложили оценивать технические действия разных версий тхэквондо на основе 7 критериев. При этом 1-4 критерии позволяют оценить только технику приёмов, а 5-7 привязать технику того или иного двигательного действия к тактике её применения. На основе проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1. В поединках тхэквондо версии ИТФ преобладают удары ногами, особенно в высокой и средней дистанциях. Это связано с особенностями правил и техники данной версии. В поединках тхэквондо версии ВТФ также наблюдается значительное количество ударов ногами, но они менее выражены по сравнению с ИТФ.

2. Удары руками и их разновидности также являются важным элементом в поединках тхэквондо. Версия ИТФ отличается большим количеством ударов руками, особенно в ближней дистанции, по сравнению с ВТФ.

3. Виды перемещений, такие как прыжки и повороты, также играют важную роль в поединках тхэквондо. Они позволяют бойцам уклоняться от ударов соперника и создавать углы атаки.

4. Оценка производилась на основании сформированных критериев, которые позволяют определить, какие виды ударов и перемещений являются наиболее эффективными и влияют на результат поединка. Таким образом, анализ видеозаписей поединков тхэквондо позволяет определить наиболее значимые элементы ведения боя и разработать стратегию для достижения успеха в соревнованиях. Это может быть полезно как тренерам и спортсменам, так и исследователям, изучающим эту дисциплину.

Практическая часть исследования была проведена на базе «Спортивной школы олимпийского резерва по спортивным единоборствам им С.Р. Ахмерова Саратовской области» с группой 12 человек: 6 девочек и 6 мальчиков. Возраст занимающихся 17 лет и старше (взрослые).

Блок показателей «Виды перемещений, преимущественно используемые в поединках» свидетельствует, что в тхэквондо обеих версий ведущим является перемещение шагами. Больших отличий в данном блоке не наблюдается.

В разделе «Виды защитных действий, преимущественно используемых в поединках» главным образом применяются различные маневры, которые не требуют физического контакта. В тхэквондо (ИТФ) эти действия используются чаще, чем в тхэквондо (ВТФ).

В разделе «Виды ударов руками, преимущественно используемые в поединках» основными являются прямые удары руками (в тхэквондо (ВТФ) только эти удары разрешены правилами соревнований).

Показатели в разделе «Виды ударов ногами, преимущественно используемые в поединках» свидетельствуют о превалировании скоростных ударов в обеих версиях тхэквондо. В тхэквондо (ВТФ) чаще используются скоростные удары ногами, а в тхэквондо (ИТФ) - силовые.

Согласно статистике блока «Соотношение ударов руками и ногами в структуре поединка», версия (ИТФ) характеризуется значительным количеством ударов руками, в отличие от версии (ВТФ). В то же время, версия (ВТФ) имеет большее количество ударов ногами по сравнению с версией (ИТФ).

Анализ блока «Превалирование дистанций в структуре поединка» демонстрирует, что действия на дальней дистанции преобладают как в версии (ИТФ), так и в версии (ВТФ). При этом, на дальней и средней дистанциях значительно преобладают удары руками в версии (ИТФ), по сравнению с версией (ВТФ). При этом в версии ВТФ чаще наблюдается ближняя дистанция.

Анализ результативности разных типов ударов в тхэквондо с учетом весовой категории

При проведении видеоанализа поединков, проводилась дифференциация типа ударов, используемых тхэквондистами в поединках. Указанная дифференциация типа ударов проводилась по алгоритму

Частота использования ударов различных типов, применяемые высококвалифицированными спортсменами в тхэквондо (ВТФ). Удары с оценкой 4 балла не включались в таблицу, поскольку оказывались крайне редки.

Частота использования ударов различных типов, применяемые высококвалифицированными спортсменами в тхэквондо (ИТФ). Крайне редкими оказались удары с оценками в 4 и 5 баллов., поэтому в таблицу таковые не включались.

В поединках тхэквондистов (ВТФ) большая часть результативных действий связана с ударами, оцениваемыми в 1 балл. К этой категории относятся прямые удары руками и ногами - как прямые, так и боковые. В

целом, можно сделать следующее наблюдение. Удары, оцениваемые в 3 балла, применяются гораздо реже, как мужчинами, так и женщинами.

Если рассмотреть легкую весовую категорию (ВТФ), можно заметить, что у женщин чаще встречаются результативные удары в 3 балла, тогда как у мужчин в данной категории они встречаются реже.

Таблица 5 показывает, что в поединках высококвалифицированных тхэквондистов (ИТФ) большая часть результативных действий также связана с ударами, оцениваемыми в 1 балл. Количество ударов с оценкой в 2 и 3 балла значительно меньше.

Однако результативные удары в ИТФ в 2 и 3 балла чаще встречаются у мужчин в легкой весовой категории, тогда как у женщин в средней весовой категории удары в 2 и 3 балла встречаются чаще, чем у мужчин в средней весовой категории. Эти данные уточняют наше предыдущее сравнение ВТФ и ИТФ.

Проведенный анализ основан на поединках тхэквондистов версий ВТФ и ИТФ на соревнованиях, где результат имеет высокое значение как для отдельного спортсмена, так и для всей команды. Возможно, влияние такого фактора, как тактическая целесообразность в ответственных поединках, где спортсмены стараются удержать преимущество в баллах, меньше рискуя. Возможно, из-за этого удары, оцениваемые самыми высокими баллами (в ВТФ - 4 балла, в ИТФ - 5 баллов), используются редко.

В качестве испытуемых были взяты 12 человек. Возраст занимающихся 17 лет и старше (взрослые).

Дальнейший анализ позволяет сделать вывод о том, что применение сложно-координационных технических действий в соревновательных поединках тхэквондистов зависит от нескольких факторов.

Первый фактор связан с анатомо-морфологическими характеристиками тхэквондистов. В поединке между спортсменами высокого и низкого роста, высокий спортсмен обладает тактическим преимуществом, так как может достигнуть соперника обычным ударом, находясь на более дальней дистанции, включая верхнюю зону туловища (голову), и с меньшим риском пропустить ответный удар. Таким образом, высокий тхэквондист может набрать больше баллов в поединке, с меньшими физическими затратами. Тхэквондист низкого роста может компенсировать этот тактический разрыв, используя сложно-координационные технические действия, что позволяет набрать больше баллов в поединке.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о влиянии тактики и физических характеристик тхэквондистов на применение различных технических действий в поединках. Оказывает влияние также уровень специальной физической и технической подготовленности спортсменов. Для успешного использования сложно-координационных технических действий в поединке необходимы определенные скоростно-силовые показатели мышц ног, высокая техническая подготовленность в части соответствующих ударов и сенсомоторные характеристики. Соответственно, спортсмены с низким

уровнем указанных компонентов физической и технической подготовленности эффективно не используют сложно-координационные технические действия в поединке.

Кроме того, важным фактором является уровень гибкости спортсмена. Тхэквондисты с низким уровнем гибкости компенсируют отсутствие высоких ударов ногами в голову за счет использования сложно-координационных ударов. Это позволяет им получать такое же количество баллов, как при ударах в голову, выполняя их в туловище соперника.

В целом, тактика, физические характеристики, уровень специальной физической и технической подготовленности, а также гибкость играют важную роль в успешном применении технических действий в поединках тхэквондо. Низкий уровень указанных компонентов физической и технической подготовленности ограничивает эффективность использования сложно-координационных технических действий.

Заключение

Результаты нашего исследования позволили нам сделать следующие выводы:

- ВТФ и ИТФ имеют схожие характеристики в отношении использования технических действий, но также имеют и некоторые отличия.

- В обеих версиях преобладает перемещение шагами как основной вид перемещений.

- В обеих версиях бесконтактные действия, в частности маневрирование, являются основными видами защитных действий.

- Однако, в ИТФ бесконтактные защитные действия встречаются чаще, чем в ВТФ.

- В обеих версиях преобладают прямые удары руками, но в ВТФ запрещены другие виды ударов, которые встречаются в ИТФ.

- В обеих версиях скоростные удары являются основным видом ударов, однако числовые показатели силовых ударов выше в ИТФ, а числовые показатели скоростно-силовых ударов практически идентичны в обеих версиях.

- В ИТФ удары руками преобладают над ударами ногами, в то время как в ВТФ преобладание обнаружено в ударах ногами.

- В обеих версиях числовые показатели на всех дистанциях практически идентичны, при этом дальняя дистанция является основной, но в ВТФ ближняя дистанция встречается чаще, чем в ИТФ.

- В тхэквондо (ВТФ) на дальней и средней дистанциях преобладают удары ногами по сравнению с тхэквондо (ИТФ), а при ударах руками на дальней и средней дистанциях числовые показатели преобладают в ИТФ.

- В поединках спортсменов обеих версий тхэквондо редко используются сложно-координационные технические действия, которые при попадании в соперника могут принести высокие оценки. Это обусловлено тактической

целесообразностью и другими факторами, связанными с физической и технической подготовленностью спортсменов.

- У женщин в легкой весовой категории (ВТФ) чаще встречаются результативные удары в 3 балла, в то время как у мужчин в легкой весовой категории (ВТФ) они происходят реже.

- В ИТФ результативные удары в 2 и 3 балла чаще встречаются у мужчин в легком весе, а у женщин в среднем весе они встречаются чаще, чем у мужчин в среднем весе;

- с учетом особенностей правил тхэквондо в обеих версиях, применение сложно-координационных технических действий может быть тактическим резервом, который имеет потенциал для существенного изменения хода поединка. Эта тактика особенно эффективна для женщин в средней весовой категории в Международной федерации тхэквондо (ИТФ) и легкой весовой категории в Всемирной федерации тхэквондо (ВТФ).

В процессе нашего исследования мы подтвердили исходную гипотезу о различиях в частоте технических действий в разных версиях тхэквондо. Мы также проанализировали специфику и сходства разных направлений в тхэквондо.

Результаты нашей работы предоставляют дополнительные сведения для уточнения особенностей технической подготовки в тхэквондо, что способствует улучшению процесса тренировки спортсменов. Это открытие может быть полезным для тренеров и спортсменов, так как они смогут адаптировать свою подготовку в соответствии с особенностями каждой версии тхэквондо.