

УДК 796.856.2

**РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ  
10-11 ЛЕТ**

*Анастасия Александровна Салимова,  
магистр по направлению подготовки «49.04.03 Спорт»  
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма, Россия, Казань*

**DEVELOPMENT OF THE TECHNICAL TRAINING OF TAEKWONDISTS  
10-11 YEARS**

*Anastasia Alexandrovna Salimova,  
master in the direction of training "49.04.03 Sport"  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
Volga State University physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia*

**Аннотация.** Достижение высоких спортивных результатов в современном тхэквондо невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любого спортсмена, в том числе и в юношеском возрасте, определяются в основном технической подготовкой и общим состоянием каждого тхэквондиста [2].

**Ключевые слова:** тхэквондо, развитие, техника, техническая подготовка.

**Annotation.** Achieving high sports results in modern taekwondo is impossible without high-quality training of the young reserve. The success of any athlete, including in youth, is determined mainly by the technical training and general condition of each taekwondoist[2].

**Keywords:** taekwondo, development, technique, technical training.

**Введение.** Развитие технических навыков является основополагающим в движении спортсмена к высотам профессионального спорта.

Высоко техничный спортсмен сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство. Проявление точности движений в бою способствуют полной реализации технического арсенала бойца.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование [1].

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных тхэквондистов в возрасте 10-11 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их технической подготовки.

В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития технических навыков у взрослых тхэквондистов.

При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные тхэквондисты слабее взрослых и развитие технических навыков имеет свои особенности [2].

По мнению многих опытных специалистов тхэквондо, возраст 10-11 лет является наиболее оптимальным для развития техники. Поэтому решение задачи по качественному развитию технической подготовки у юных спортсменов этого возраста приобретает первостепенное значение [3].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений, направленных на развитие технической подготовки тхэквондистов 10-11 лет.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели был организован педагогический эксперимент на базе МАО СШ «АК БУРЕ» в период с сентября 2021 года по январь 2022 года.

В исследовании принимали участие мальчики 10-11 лет занимающиеся тхэквондо. Всего было 20 тхэквондиста. Были созданы две группы: тхэквондисты контрольной группы (КГ), тхэквондисты экспериментальная группа (ЭК). В каждой группе было по 10 спортсменов. Состав групп был однороден по уровню технического развития и спортивной квалификации (10 гш).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале исследования нами было проведено тестирование с целью определения исходных показателей техники тхэквондистов 10-11 лет (Табл. 1).

Таблица 1 – Исходные показатели развития техники у тхэквондистов 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы

№	Показатели соревновательной деятельности	КГ	ЭГ	Ткр	tr	Достоверность различий КГ и ЭГ
		( $X \pm m$ )	( $X \pm m$ )			
		До ПЭ	До ПЭ			
1.	Стойки показ (джючум-соги, наранхи соги, ап соги)	3,4±0,3	3,6±0,9	2,10	0,69	p >0,05
2.	Блоки показ (арэ макки, момтхон макки, олыгуль макки)	2,5±0,3	2,8±0,5		0,72	p >0,05
3.	Удары ногой ап чаги	3,9±0,7	3,9±0,2		0,43	p >0,05
4.	Степовая программа	2,1±0,9	2,8±0,2		0,2	p >0,05
5.	Скоростная работа по лапам	3,2±0,2	3,1±0,2		0,26	p >0,05