

DOI:10.26104/NNTIK.2023.72.62.036

Анаркулов Х.Ф., Жылкычиев И.Р.

**АТААНДАШ ИИШ-АРАКЕТТЕРДЕГИ ТАЭКВОНДИСТТЕРДИН
ЧАБУУЛ ЖАНА КОРГОНУУ АРАКЕТТЕРИНИН
НАТЫЙЖАЛУУЛУГУН САЛЫШТЫРМАЛУУ ТАЛДОО**

Анаркулов Х.Ф., Жылкычиев И.Р.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ
И ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ТАЭКВОНДИСТОВ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Kh. Anarkulov, I. Zhylykchiev

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS
OF ATTACKING AND DEFENSIVE ACTIONS OF TAEKWONDO
ATHLETES IN COMPETITIVE ACTIVITIES**

УДК: 796 (575.2) (043.3)

Бул макалада жекече-инсандык өз алдынчалыктардын өз ара байланышы жана өз ара шарты жана техникалык-тактикалык аракеттердин (ТТА) натыйжалуулугу, түздөн-түз дуэздеги активдүүлүк, жалпы түрлөрү (вариативдүүлүгү), натыйжанын түрлөрү (вариативдүүлүгү), чабуул коюучу аракеттердин натыйжалуулугу, коргонуу аракеттеринин ишенимдүүлүгү сыяктуу жекече-инсандык өз алдынчалыктар көбүрөөк таасир этээрин аныктоого мүмкүндүк берген техникалык-тактикалык аракеттердин (ТТА) натыйжалуулугу: ой жүгүртүү процессинин интенсивдүүлүгү; (В) деловитивдүүлүк, б.а. түздөн-түз дуэзде активдүү болуу (Н); реализм (спорттогу практикалык иш-аракет; тынчы жоктук (тынчысыздануу абалы). Тажрыйбалык-эксперименттик иштерди жүзөгө ашыруу процессинде ТТА жогорулатууга жана спорттук иш-аракеттерде таэквондисттердин кыйла бирдиктүү жекече-инсандык касиеттерин жаакшыртууга багытталган атайын иштелип чыккан тапшырмаларды жана комплекстерди колдонуу спортчулардын спорттук чеберчилигин жогорулатууга, чабуул коюучу коргонуу, контрчабуулдук иш-аракеттердин ишенимдүүлүгүнө, жалпысынан таэквондисттердин атаандаштык ишмердүүлүгүнүн ийгиликтүүлүгүнө оң таасирин тийгизүүчү жекече-инсандык касиеттерин жаакшыртууга өбөлгө болоору аныкталган.

Негизги сөздөр: иш-аракеттер, математикалык иштетүү, статистикалык иштетүү, спорттук мелдештер, атаандаштык иш-чаралар, спорттук иш-чаралар, техникалык-тактикалык даярдык.

В данной статье рассматривается взаимосвязи и взаимобусловленности индивидуально-личностных своеобразий и результативность технико-тактических действий (ТТД) позволявшие установить, что на показатели эффективности ТТД, активности в непосредственном поединке, разновидности (вариативности) обций, разновидности (вариативности) результативной, результативности и эффективности атакующих действий, надежность оборонительных действий, наиболее воздействие оказывают такие индивидуально-личностные своеобразия, как: интенсивность процесса мышления; (В) деловитость, т.е. проявляемая активность в непосредственном поединке (Н); реалистичность (практичность в спортивной деятельности; беспокойность (тревожность состояние). В процессе осуществления опытно-экспериментальной работы установлено, что использование специально разработанных заданий и комплексов, целенаправленных на повышение ТТД и улучшению наиболее целостных индивидуально-

личностных свойств таэквондистов в спортивной деятельности способствует повышению спортивного мастерства спортсменов и улучшению индивидуально-личностных свойств, оказывающих положительное воздействие на эффективность и результативность выполнения атакующих и надежности оборонительных, контратакующих действий и на успешность соревновательной деятельности таэквондистов в целом.

Ключевые слова: действия, математико-статистическая обработка, спортивные соревнования соревновательная деятельность, спортивная деятельность, технико-тактическая подготовка.

This article examines the interrelationships and interdependence of individual and personal idiosyncrasies and the effectiveness of technical and tactical actions (TTD), which allowed us to establish that the indicators of the effectiveness of TTD, activity in a direct duel, varieties (variability) of general, varieties (variability) of effective, effectiveness and effectiveness of attacking actions, reliability of defensive actions, the most impact they have such individual and personal distinctiveness as: the intensity of the thinking process; (C) efficiency, i.e. the activity shown in a direct duel (H); realism (practicality in sports activity; restlessness (anxiety state). In the course of the experimental work, it was found that the use of specially designed tasks and complexes aimed at increasing the TTD and improving the most holistic individual and personal properties of taekwondo athletes in sports activities contributes to improving the sportsmanship of athletes and improving individual and personal properties that have a positive impact on the effectiveness and efficiency of attacking and reliability of defensive, counterattacking actions and the success of the competitive activities of taekwondo athletes in general.

Key words: actions, mathematical and statistical processing, sports competitions competitive activities, sports activities, technical and tactical training.

Результативность спортивной деятельности (СПД) таэквондистов в основном определяется достижениями спортсменом на соревнованиях, зависящие от уровня технико-тактического мастерства (ТТМ) и их психологической подготовленности к участию в поединках различного уровня. Только объективная оценка и последующее повышение технико-тактической подготовленности (ТТП) на основе психологического компонента становится важнейшей стороной в

подготовке квалифицированных спортсменов [2].

Уровень ТПП участников опытно-экспериментальной и контрольной групп, устанавливался в процессе их принятия участия в соревнованиях республиканского уровня 2021 и 2022 гг. Проведённые соревновательные поединки участников ПЭ зафиксировались по методике Е.М. Чумакова, [5] для борцов-самбистов, приспособленной нами для таэквондо. Всего зарегистрировалось более 150 соревновательных поединков, в которых согласно с целью и задачами нашей работы определялись такие показатели ТПП, как: активность в поединках (А), разновидность (вариативность) общая (РО), разновидность результативная (РР), эффективность атаки (ЭАД), надёжность обороны (ЭО), результативность атаки (РА), надёжность результативность обороны (РО).

Изучая показатели ТПП таэквондистов обнаружили, что среднеарифметический результат активности в соревновательных поединках эквивалентен к 27,48 секунды, то есть в среднем таэквондист выполняет одно техническое действие (ТД) за данный промежуток времени.

РО равна 4,32 у.е., что означает, что таэквондисты в основном проводят ТД из 4 различных классификационных групп ТД, что входит в рамки наилучших результатов. В то же время, анализируя некоторые показатели по разновидности результативности технико-тактических действий (ТТД) мы обнаруживаем, что среднеарифметический показатель равен 1,66 у.е., что показывает о слабом уровне развития этого показателя.

Эффективность атакующих действий (АД) таэквондистов ЭГ равняется 4,3 у.е., что входит в рамки наилучших значений (ценности).

Надёжность оборонительных действий равна 4,2 у.е., подчеркивая, что этот показатель выше из черты наилучших ценностей, поскольку чем лучше этот показатель, тем слабее оборонительные действия такого таэквондиста, что позволяет говорить о низком уровне защитных умений и навыков в условиях непосредственного противоборства.

Сравнение полученных показателей между ЭГ и КГ до начала педагогического эксперимента (ПЭ) с помощью математических расчетов (t - критерия Стьюдента), убеждает нас, в том, что исследуемым показателям эффективности ТТД эти группы не различают друг от друга ($p > 0,05$).

Анализ полученных результатов исследования эффективности ТТД таэквондистов, позволил провести формирующей ПЭ, в ходе которого прилагались усилия оказать соответствующее педагогическое воздействие на основе специально разработанных комплексов заданий и упражнений (действий), не упуская из вида возможности развития значимых для таэквондистов индивидуально-личностных качеств и

свойств.

Использование этих комплексов заданий и упражнений способствовало формированию и совершенствованию значимых личностных качеств и свойств, положительно отразившиеся на результативности проведения ТТД и повышению эффективности соревновательной деятельности (СД).

Разработанные комплексы заданий и упражнений использовались в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ). Использование этих комплексов в УТП согласовывали с руководством и тренерским советом спортивной школы. Участниками опытно-экспериментальной работы (ОЭР) стали 34 таэквондиста, которые были распределены на экспериментальную и контрольную группы по 17 человек в каждой из них. Эти группы к началу были одинаковыми по уровню физической и ТПП, спортивных показателей.

Согласно плану УТЗ начиналась экспериментальная работа с использованием специально разработанных комплексов заданий и упражнений по совершенствованию ТТД с учетом личностных индивидуальных своеобразий таэквондистов. Основными задачами УТЗ являлись повышение уровня: ТТД, общей и специальной физической подготовки, улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, что соответствовало целеориентированности разработанных комплексов заданий и упражнений, целью и задачи данного исследования.

С целью полноценного выполнения комплексов специальных заданий в ЭГ было задействовано два преподавателя-тренера, имеющих большой опыт работы в качестве консультанта, проводилась УТЗ и контроль над выполнением условий ПЭ.

В КГ УТЗ проводились по устоявшейся методике.

УТЗ в ЭГ по реализации опытных комплексов и заданий по совершенствованию ТТД и улучшению индивидуально-личностных качеств и свойств, проводились 3 раза в неделю в учебно-тренировочный процесс (УТП) спортивной тренировки (СТ).

Перед началом опытных УТЗ таэквондистам были более подробно разъяснены своеобразия (отличия) этих комплексов, соответственных с учётом более значимых индивидуальных качеств и свойств объектов, целеориентированности этих комплексов заданий и упражнений в отдельности.

Таэквондисты выполняли задания из предложенных нами комплексов заданий.

Разработанные комплексы заданий сформировались на основе выявленных показателей путем предварительного проведенного психолого-педагогического тестирования по методике 16-факторного теста Р.Кеттелла (16 PF) [1], что позволило нам определить наиболее значимые индивидуально-личностные качества таэквондистов, оказывающие положительное и нежелательное влияние на результативность ТТД в

условиях соревновательного поединка [4].

Методика использования опытных технико-тактических комплексов с учетом личностно-индивидуальных особенностей ориентирована на улучшение наиболее значимых психоэмоциональных качеств и свойств (процесс мышления, активность, обеспокоенность, тактичность и другое).

С целью развития психологического качества «активности процесса мышления» [3] разрабатывался специальный комплекс, охватывающий в себя 11 заданий и упражнений. Своеобразие этих заданий и упражнений сводилось к умению таэквондистов быстро и точно выполнять эффективные ТТД в соревновательном поединке, в условиях ограниченного лимита времени, изменение положения (стойки) соперника и тактики ведения поединка.

Главным предназначением этого комплекса – это научить таэквондиста оперативно и безошибочно переключать внимание в максимально короткий отрезок времени, ограниченного пространства, так как таэквондо входит, в число ситуативных видов спорта и таэквондистам необходимо как можно быстро применить технико-тактическое решение и выполнять его эффективно.

Комплекс разработанных заданий и упражнений, целеориентированный на улучшение индивидуального качества (полезность) и практичность состоит из 9 видов заданий, ориентированные на совершенствование формирования соответствующих умений и навыков таэквондистов выбирать более подходящее положение с целью проведения атакующих действий, используя результативные контратакующие и оборонительные действия в процессе наступательных действий соперника, развивает умение таэквондистов отстаивать превосходство в поединке, при выигрышном положении.

Задания и упражнения, улучшающие индивидуальное качество энергичность (активность) состоит из 7 видов заданий, целенаправленные на повышение проявляемого уровня энергичности в поединке, совершенствование умения принудить сопернику свой

стиль (манеру) и тактику ведения поединка, формируют умения и навыки таэквондиста осуществлять свои действия на опережение в наступлении, агрессивно активно вести поединок, контролируя при этом предпринимаемые действия соперника.

Упражнений направленные на улучшение индивидуального качества «беспокойность» (тревожность) охватывает в себя 8 заданий, помогающие спортсменам преодолеть чувство беспокойства, зачастую возникающее до начала соревновательного поединка и сохраняющееся до окончания соревнования. Данные задания направлены на умение более успешно справляться с тревожным состоянием, возникающее от недостаточности знаний и умений преодолевать беспокойное состояние в ходе соревновательного поединка.

Как правило, у спортсмена в такой ситуации проявляется чувство неуверенности в своей подготовленности вести боевой поединок, что в итоге приводит к беспорядочному психологическому состоянию и принятие неверных технико-тактических решений, являющихся причиной поражения. Пожалуй, важная с целью урегулирования беспокойного состояния в соревновательных поединках – это перевод внимания на конкретного соперника и на действие, которые следует проводить в соревновательном поединке. В УТП изучает возможные соревновательные поединки в виде акцентированных заданий и упражнений. В целом предусмотрены задания по улучшению беспокойного состояния, включающие в себя действие над выборами более благоприятных ситуаций для нанесения ударов в начале поединка, чтобы таэквондист при выраженном уровне беспокойства, улучшил данное психологическое состояние, что в практике СД единоборцев, зачастую используются этот метод, также задания способствуют выходу спортсмена из зоны благополучия и необходимости в условиях поединка проводить более эффективные атакующие и контратакующие действия, навязывая сопернику свой стиль ведения поединка, приводящее к победе.

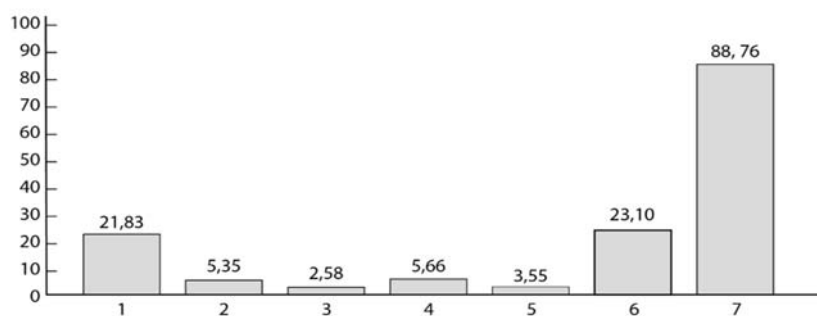


Рис. 1. Показатели эффективности ТТД таэквондистов ЭГ после ПЭ.

Показатели разновидности (вариативность) общая (5,35 у.е.) и разновидности результативной (2,58 у.е.) по итогам проведенной ОЭР улучшилось с достоверной значимости на уровне: $p < 0,05$ и $p < 0,001$ соответственно. Это показывает то, что таэквондисты в результате выполнения предусмотренных заданий из предложенных им комплексов по повышению ТТД и индивидуально-личностных свойств, стали чаще применять ТД из разных классификационных групп ТТД, увеличилось и количество оцениваемых ТТД.

Для улучшения выступления на соревнованиях таэквондистам приходится выполнять (проводить) в среднем, в каждом поединке примерно 4-6 ТТД в зависимости от весовых категорий. Лишь в этом случае спортсмены смогут преодолеть сопротивление соперников.

Среднеарифметический показатель результативность атакующих действий (РАД) в ЭГ достоверен на уровне $p < 0,05$ и равняется 5,66 у.е. при обще устоявшейся норме для квалифицированных таэквондистов по этому показателю 4-6 у.е. и это показывает то, что преобладающее количество проводимых атакующих ТТД таэквондистами стало оцениваться судейской бригадой. По итогам применения предложенных комплексов заданий и упражнений, целенаправленные на улучшение своевременности и правильности выполнения, атакующих ТТД, выбора более оптимального положения (позиции) для нанесения удара, оказывало на улучшение результативности атакующих ТТД.

Надежность оборонительных действий улучшилась с снижением с 4,90 у.е. на 3,10 с достоверной значимостью $p < 0,001$, поскольку по этому показателю эффективности технико-тактической деятельности, чем лучше значение, тем слабее результативность оборонительных действий. Такое изменение выражает, что таэквондисты стали уступать (проигрывать) меньшее количество баллов, в процессе соревновательного поединка.

Улучшение (динамика) показателей эффективности атакующих действий в ЭГ к завершению ПЭ

было следующим. Результативность атакующих действий, определяемая в процентном соотношении, достоверно улучшилась на 4,10 у.е. (21,57%, $p < 0,001$). Надежность оборонительных действий повысилась с 80,32% до 88,76%. Улучшение составило 8,44 у.е. (10,50%, $p < 0,01$).

Выявленные показатели, отражающие результативность ТТД таэквондистов КГ, показали, что за период формирующего ПЭ ТТМ спортсменов в процессе СПД особых изменений не произошло ($p > 0,05$).

Следует отметить, что спортсмены в процессе совершенствования ТТМ не предприняли попытки, чтобы вносить исправления, способствующие улучшению показателей эффективности изучаемых ТТД.

На рисунках 2, 3, 4, 5, 6 отражены фоновые и итоговые показатели ТТД участников ЭГ и КГ.

Выявляя произошедшие сдвиги в ТТД между ЭГ и КГ за период ОЭР нами получены ряд небезынтересных фактов.

Так, занимающиеся по опытно-экспериментальной программе показывают более высокие показатели по сравнению с КГ по показателю Активности в поединке (рис. 2) на 7,68 сек., $p < 0,001$.

Основываясь на показатели, отраженные на рисунке 3 изменений эффективности ТТД таэквондистов по таким показателям как: разновидность (вариативность) общая; разновидность (вариативность) результативная (эффективная); результативность атакующих действий; надежность оборонительных действий, по итогам ОЭР по повышению ТТД и улучшению индивидуально-личностных своеобразий, обнаружены ряд изменения.

По таким показателям как: разновидность (вариативность) общая; разновидность (вариативность) результативная (эффективная); результативность атакующих действий; надежность оборонительных действий, по итогам ОЭР по повышению ТТД и улучшение индивидуально-личностных своеобразий, обнаружены ряд изменений.

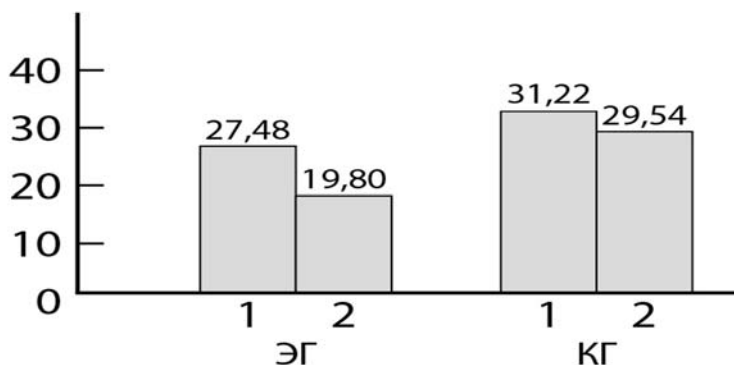


Рис. 2. Динамика показателя эффективности ТТД «Активность в поединке» таэквондистов.

Примечание: 1 – исходные показатели; 2 – итоговые показатели.

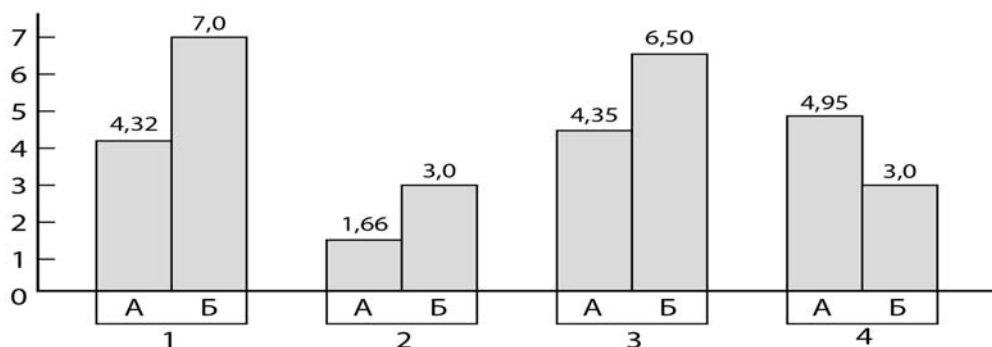


Рис. 3. Изменение показателей результативности ТТД таэквондистов ЭГ.

Примечание: А – исходный уровень; Б – итоговый уровень; 1 – разновидность общая; 2 – разновидность результативная; 3 – результативность атакующих действий; 4 – надежность оборонительных действий.

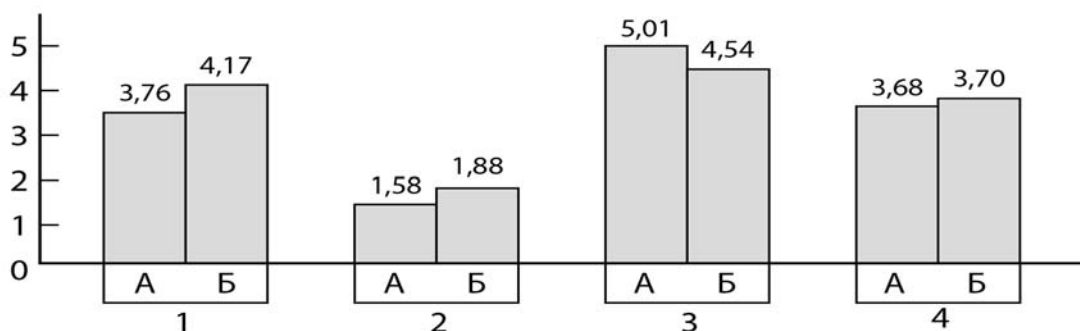


Рис. 4. Изменение показателей результативности ТТД таэквондистов КГ.

Примечание: А – исходный уровень; Б – итоговый уровень; 1 – разновидность общая; 2 – разновидность результативная; 3 – результативность атакующих действий; 4 – надежность оборонительных действий.

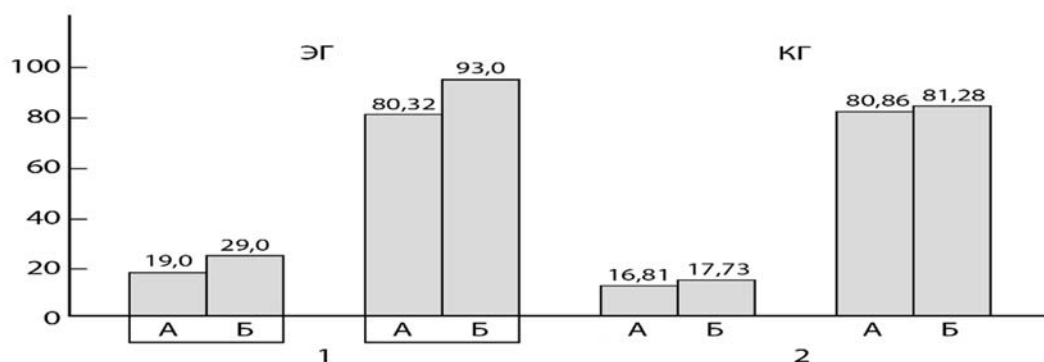


Рис. 5. Изменения эффективности атакующих и оборонительных действий таэквондистов ЭГ и КГ.

Примечание: А – исходный уровень; Б – итоговый уровень; 1 – эффективность атакующих действий; 2 – надежность (эффективность) оборонительных действий.

Таэквондисты ЭГ по результатам использования комплексов заданий и упражнений увеличили количество ТТД по сравнению с КГ (5,01 у.е.) с достоверностью $p < 0,01$.

В показателе разновидности результативной в ЭГ достоверных различий с КГ не выявлено ($p > 0,05$).

В конце формирующего ПЭ эффективности атакующих действий ЭГ (4,54 у.е.) по сравнению с КГ (3,68 у.е.), не достоверны на уровне $p > 0,05$.

Изменение показателей результативности атакующих действий и надежности оборонительных действий в конце ПЭ отражены на рисунке 6.

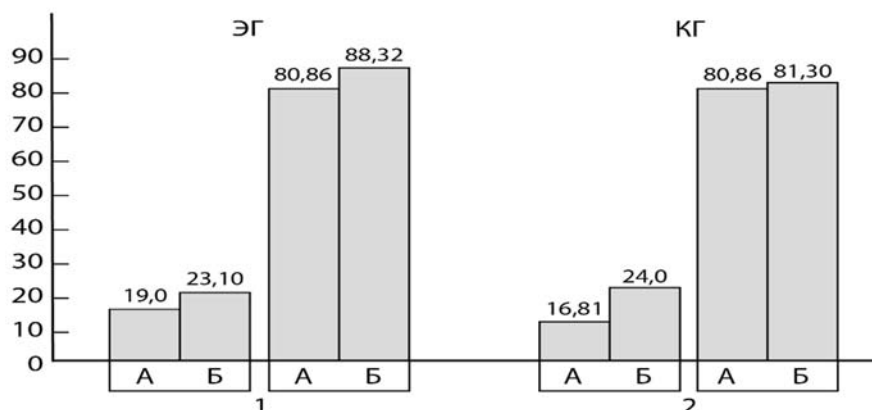


Рис. 6. Показатели эффективности атакующих и оборонительных действий таэквондистов.

Примечание: А – исходные показатели; Б – итоговые показатели; 1 – ЭГ; 2 – КГ.

Результативность атакующих действий у таэквондистов ЭГ достоверны по сравнению с КГ ($p < 0,01$). Поэтому показателю спортсмены ЭГ более результативны выполняют атакующие ТТД, в сравнении и с КГ (рис. 6).

По результативности выполнения оборонительных действий таэквондисты ЭГ улучшили свои показатели ($M=88,76\%$), более результативнее выполняют по сравнению с КГ на $7,36\%$ ($p < 0,01$).

Итак, повышение уровня ТТМ на основе учета индивидуально-личностных своеобразий спортсменов, оказало положительное влияние на улучшение эффективности выполнения ТТД таэквондистов в условиях соревновательных поединков, способствует повышению уровня индивидуально-личностных качеств и свойств таэквондистов в их спортивной деятельности.

Литература:

1. Кэтела Р.Б. Руководство по работе с вопросниками по 16-ти личностным факторам (16. PF) в клинической, воспитательной, промышленной и исследовательской психологии с использованием всех форм тестов / Р.Б. Кретти, Г.У. Эбор, М.М. Тануска. - М.: ВНИИФК, 1970. - 250 с.
2. Мильман В.Э. Стресс и личностные регуляторы деятельности. / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: материалы Междун. сборника научных статей: составитель Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 29-46.
3. Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсменов / В.В. Медведев. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 25 с.
4. Мырзабосынов Е.К. Особенности технико-тактической подготовки борцов в национальной спортивной борьбе казак-куреш: дисс. доктор философии (PhD) 13.00.04 / Е.К. Мырзабосынов. - Алматы, 2018. - 190 с.
5. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста: учебное пособие. / Е.М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 224 с.