

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им.И.АРАБАЕВА
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Диссертационный совет Д 13.11.023

**На правах рукописи
УДК: 7У96.071.5:796.81:371.037**

АЙБАЛАЕВ АБДИАМИТ ЖАЛИЛОВИЧ

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ
(13-16 лет) НА ОСНОВЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ИХ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

БИШКЕК - 2011

Работа выполнена на кафедре теории физической культуры, педагогики и психологии Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент **Омырзакова, Б.Ж.**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор **Анаркулов, Х.Ф.**

кандидат педагогических наук,
доцент **Арзамасцев, М.Н.**

Ведущая организация: Казахская академия туризма и спорта кафедра педагогики, теории и методики физической культуры спорта г.Алматы, ул.Абая 83/85

Защита состоится «16» сентября 2011г. в 15.00. часов на заседании диссертационного совета Д.13.11.023 по защите диссертации на соискание ученой степени доктора (кандидата) педагогических наук при Кыргызском государственном университете им.И.Арабаева по адресу: 720040 г. Бишкек, ул.Раззакова 51.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке Кыргызского государственного университета им. И.Арабаева.

Автореферат разослан « ____ » _____ 2011г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук

М.Ж.Чоров.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность темы исследования. Подготовка квалифицированных спортсменов должна учитываться закономерности тренировки как предшествующих, так и последующих этапов. Поэтому крайне важна целевая установка на реализацию высшего спортивного мастерства, требующая использования возрастных особенностей для достижения высокого спортивного результата (Кузнецов, В.В., Щустин, В.Н., 1977; Набатникова, М.Я., 1986 и др.).

Таэквондо относится к видам единоборства, требующего довольно жесткого физического контакта, наличия сложного комплекса физических и психических качеств, связанных с возрастом и подготовленностью занимающихся. Недостаточный учет этой специфики на практике приводит к тому, что многие одаренные подростки не могут сохранить свое мастерство и сразу «теряются» среди взрослых. Занятия восточными единоборствами способствуют развитию ряда жизненно важных навыков и умений, позволяют обеспечить прикладную подготовленность молодежи, что становится особо значимой в обеспечении безопасности и снижения напряженности. Несмотря на большое количество литературы, изданной за последние годы, все же отсутствуют труды, подготовленные на основе специальных научных исследований в этой области.

Такое положение отражается на разработке научно-обоснованных программ, в определении более эффективных методов подготовки таэквондистов. Неизученным остается обучение сложным технико-тактическим действиям, установление последовательности их разучивания, а также решение вопросов физического развития и психической подготовки.

Этим вызвана необходимость проведения специальных исследований среди таэквондистов различного возраста и квалификации, позволяющих разработать методику управления тренировочным процессом.

Занятия спортом с ранних лет приводят к тому, что спортсмены становятся более восприимчивыми, быстрее созревают психически и скорее добиваются спортивного мастерства. Однако, среди них мало тех, кто сохраняет свое мастерство надолго. Юноши, начавшиеся заниматься спортом позднее, как правило, в начале отстают в психическом развитии, но затем при том же уровне мастерства, дольше сохраняют спортивное долголетие. Отсюда возникает необходимость при вторичном отборе, своевременно оценивать уровень физического развития и психических качеств, чтобы иметь объективные данные для точного прогноза. Она связана с особенностями развития психических качеств, уровня физического развития, реакции на тренировочные нагрузки, с личностными особенностями, особенностями их подготовки.

Результатом организованной подготовки таэквондистов, является рост показателей боевой, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. В этой связи важно знать необходимые параметры вышеуказанных сторон подготовленности в контексте с возрастом, стажем и квалификацией занимающихся.

В литературе, еще не сформировано единое мнение о закономерностях подготовки таэквондистов относительно этапов спортивного совершенствования.

Связь темы диссертации с крупными научными программами (проектами) и основными научно-исследовательскими работами.

Диссертационная работа связана с решением актуальных проблем поставленных законами Кыргызской Республики «Об образовании», «О физической культуре и спорту», Концепцией развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике на 2006-2011 гг., раздел 2.1. «Подготовка спортивного резерва и спортсменов международного класса». Тема включена в план НИР Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта на 2007-2011 гг., по направлению «Совершенствование системы подготовки спортсменов». Проблема 2.1.1. «Теоретические и педагогические условия совершенствования системы подготовки спортсменов».

Объект исследования: процесс совершенствования физического развития и психических качеств юных таэквондистов (13-16 лет).

Предмет исследования - динамика признаков физического развития и психических качеств таэквондистов (мужчины) различных возрастных групп.

Цель исследования: Оптимизация процесса подготовки юных таэквондистов с использованием модельных характеристик отдельных сторон подготовленности путем направленного совершенствования физического развития и психических качеств.

Гипотеза исследования: Установление наиболее благоприятных периодов физического развития и формирования психических качеств таэквондистов, а также разработка соответствующих модельных характеристик и их использование в ходе направленного воздействия на подготовку юных спортсменов различной квалификации, позволят существенно повысить эффективность управления всем тренировочным процессом, что будет содействовать процессу совершенствования физического воспитания подрастающего поколения в целом.

Задачи исследования:

1. Изучить истории и особенности восточных видов единоборств и таэквондо.

2. Разработать модельные характеристики таэквондистов с учетом возрастной динамики их физического развития и психических качеств.

3. Выявить динамики физического развития и психических качеств и совершенствования технико-тактического мастерства таэквондистов.

4. Разработать научно-практические рекомендации по подбору и направленному совершенствованию уровня физического развития психических качеств и технико-тактического мастерства таэквондистов 13-16 лет.

Методологические основы отражают методы познания и на этой основе преобразования изучаемых явлений. Как известно, диалектический метод познания признает объективность, конкретность, единство и взаимообусловленность фактов и явлений окружающего мира, подчеркивает постоянное их движение и обновление, подчеркивает закономерность перехода простых количественных поколений в коренные качественные изменения, ориентирует на выяснения единства и борьбы противоположностей. Указанные черты пронизывают собой любое подлинно научное познание, в том числе и в сфере физической культуры.

В нашем исследовании особая роль принадлежала единству физических и психологических проявлений занимающихся физической культурой и спортом, многообразии изменений в содержании и формах проявления достигнутой подготовленности, необходимости разнотипных постоянно обновляющихся способов оценки результатов обучения, тренировки и воспитания, использование дополнительных воздействий на человека и другие. Все это должно обеспечить гносеологические, аксиологические и утилитарно-практические основы управляемой реализации в условиях конкретного исследования.

Методы исследования. В исследовании были использованы педагогические, психологические и математические методы исследования, в частности, анализ научных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, метод нотационной записи, антропометрические измерения, измерение сенсомоторных реакций, изучение особенностей сенсомоторных координаций, измерение точности мышечно-двигательных дифференцировок, изучение оперативной памяти, изучение оперативного мышления и изучение свойства внимания.

Исследование проведено на трех группах таэквондистов различного возраста и квалификации:

1-группа-юноши, занимающиеся в спортивных секциях таэквондо (h-70);

2-группа-члены и кандидаты в члены сборной команды Кыргызстана (h-25);

3-группа-студенты Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта специализации таэквондо (h-20).

Эксперимент в I группе проведен в форме «лонгитюдального» исследования, во II и III группах в форме «одноразового среза». Модельные характеристики составлены на основании сопоставления данных всех групп, изучены факторы по возрастному развитию и совершенствованию спортивного мастерства. В I группе изучались факторы влияния специально организованного педагогического эксперимента.

Исследование были проведены в три этапа. **На первом этапе (2004 - 2006 гг.)** произведен сбор фактического материала, необходимый для написания развернутых индивидуальных характеристик и определения модельных показателей, характеризующих физическое развитие и психическое качество таэквондистов. Мы исходили из того, что при сопоставлении текущих и итоговых показателей, как правило, обнаруживается эффект рассогласования. Величина этого рассогласования и его направленность в ту или другую сторону могут быть использованы для подбора средств и методов педагогического воздействия, направленного на планомерное сглаживание обнаруженных различий, для чего был разработан комплекс средств и методов, которые включались в подготовительную часть занятий.

На втором этапе (2007 – 2008 гг.) в занятия включались отдельные упражнения, способствующие развитию психических и физических качеств на фоне незначительных тренировочных объемов.

На третьем этапе (2009 – 2010 гг.) значительно увеличивалось использование специальных средств и методов как в подготовительной, так и в основной части тренировочного занятия.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. В результате проведенных исследований были разработаны модельные характеристики физического развития и психических качеств таэквондистов, выступающих по версии, WTF различного возраста и квалификации, и обоснована возможность их использования как средства повышения эффективности управления тренировочным процессом юных спортсменов;

- определены возрастные границы становления мастерства таэквондистов, внутри которых наиболее заметно проявляются улучшение признаков физического развития и совершенствования отдельных психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

- установлены наиболее типичные варианты взаимокompенсации психических качеств, положительно влияющих на результативность выступления таэквондистов на соревнованиях;

- разработаны оценочные нормативные показатели физического развития и психических качеств таэквондистов различного возраста и квалификации.

Разработаны научные подходы к формированию нормативных показателей физического и психического состояния избранного контингента занимающихся в ходе организованного управления тренировочным процессом с учетом его образовательных, воспитательных и собственно-тренировочных сторон.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы:

- в системе подготовки таэквондистов различного возраста и квалификации в качестве одного из средств управления тренировочным процессом, направленного на повышение его эффективности;

- в виде возможного варианта взаимокompенсаций отдельных психических качеств таэквондистов и критерия спортивной ориентации молодежи для занятий таэквондо;

- в практике работы тренеров отделений спортивных школ, секций, клубов таэквондо, а также комплектования сборных команд;

- в осуществлении спортивной селекционной работы среди квалифицированных спортсменов.

Достоверность и обоснованность научных положений основываются на комплексном подходе к исследованию. Стратегия и тактика исследования были разработаны с учетом результатов исследований, проведенных в родственных видах спорта, а также новейших положений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Достоверность полученных результатов обеспечена использованием наиболее объективных и апробированных педагогических, психологических, а также математических методов обработки фактических данных.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Модельные характеристики физического развития и психических качеств таэквондистов различного возраста и квалификации.

2. Показатели, характеризующие динамику физического развития и психических качеств, позволяющие оценивать процесс становления спортивного мастерства таэквондистов с учетом их возраста и квалификации.

3. Наиболее благоприятные возрастные периоды, в рамках которых физическое развитие и развитие психических качеств таэквондистов, необходимые для роста и сохранения спортивного мастерства, происходят более высокими темпами.

4. Варианты взаимокompенсаций недостатков отдельных психических качеств таэквондистов.

Личный вклад диссертанта:

-изучение и обоснование Восточных единоборств и таэквондо;
-разработка модельных характеристик таэквондистов с учетом возрастной динамики их физического развития и психических качеств;

-экспериментальное обоснование научно-педагогических основ управления тренировочным процессом юных таэквондистов(13-16 лет) на основе модельных характеристик их физического развития и психических качеств;

-разработка научно-методических рекомендаций и их внедрение в учебно-тренировочный процесс юных таэквондистов.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертации были представлены на: Международном научном симпозиуме «Проблемы интеграции специализированных высших учебных заведений на международное образовательное пространство», посвященном 10-летию Независимости Кыргызской Республики (Бишкек, 2001); Международной научной конференции молодых ученых (Бишкек, 2001); В журнале «Теория и методика физической культуры» (Алматы, 2003); Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта», посвященной 2000-летию Кыргызской Государственности (Бишкек, 2003); В журнале «Известия вузов», №7 (Бишкек, 2009); В журнале «Известия КАО», №1 (Бишкек, 2010); В журнале «Наука и новые технологии», №1 (Бишкек, 2010).

Полнота отражения результатов в публикациях. Теоретические и практические результаты исследования внедрены в учебный процесс Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта на кафедре «Спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки», в учебно-тренировочный процесс «Ассоциации таэквондо Кыргызской Республики».

По теме диссертации опубликовано 15 научных работ. Прикладное значение исследований по теме диссертации подтверждается двумя актами внедрения в практику.

Структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованных литературных источников и приложений.

Содержание диссертации изложено на 138 страницах компьютерного текста и содержит 8 таблиц и 4 приложения. Список использованных литературных источников содержит 179 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой глава «История и особенности восточных единоборств и таэквондо», проводится анализ исследований по проблеме тренировочной деятельности, рассматриваются история возникновения и современное состояние восточных единоборств, особенности подготовки спортсменов в единоборствах и в таэквондо, основы управления тренировочным процессом в единоборствах и в таэквондо.

Боевые искусства представляют собой целостные системы физического, психологического, нравственного воспитания человека.

Развиваясь в исконно народной среде, боевые искусства смогли впитать в себя идеалы подлинной красоты, добра и человеколюбия и стали одним из средств воспитания высоких нравственных, морально-этических норм поведения. Очагами развития восточных единоборств в новой эре стали многочисленные буддийские монастыри. Именно здесь они приобрели глубокую философскую основу, в центре которой находились идеалы гуманизма. Благодаря этому восточные единоборства вышли за рамки обычного понимания борьбы и постепенно стали средством духовного развития человека.

Нет необходимости доказывать важность всестороннего гармоничного развития человека. Особенно оно важно на этапе его роста и формирования, на пути достижения единства физического и духовного (психического) компонентов совершенства.

Неоспоримой также является важность воспитания подрастающего поколения, в процессе которого широко используются физические упражнения. Причем считается, что в процессе физического развития и формирования организма ребенка важнейшая роль отводится тем упражнениям, которые основаны на естественных двигательных действиях, выработанных в процессе развития человека как биологического вида - ходьбе, беге, лазаниям, плаванию, прыжкам, метаниям, элементам акробатики и т. п. Поэтому вряд ли сегодня можно утверждать, что в век научно - технического прогресса небывалой мощи военной техники и оружия массового уничтожения, различные виды единоборств утратили свою актуальность. Более того, проблемы всестороннего физического и психического развития и духовно - нравственного воспитания человека были, и будут стоять перед педагогами всегда.

О термине «восточные единоборства» принято понимать особую систему психофизического и боевого тренинга, интенсивно развивающегося на территории Центральной и Юго-Восточной Азии, прежде всего Китая, Японии и Кореи. Но следует заметить, что в каждой стране виды единоборства адаптированы относительно местным условиям и приняли ярко выраженную национальную окраску.

Исследователи единодушно в мнении о том, что в становлении восточных единоборств, значительную и формирующую роль сыграло китайское ушу.

При переводе на русский язык слово «таэквондо» означает: «таэ»- «прыжок» или «полет», а также «удар ногой». «Квон» - переводится как «кулак», в данном случае удар рукой или кулаком, «до» - означает «искусство»

или «мастерство». Система таэквондо базируется на приемах блокирования или предупреждения атаки противника ударами ног и рук. Современное искусство таэквондо как вид физической культуры и спорта и как вид самозащиты развивалось путем совершенствования техники исполнения вышеуказанных приемов.

Техника таэквондо, основанная на умелой координации работы мышц, живой связи между движением и равновесием, дает хорошую физическую и моральную подготовку, позволяет умело защищать себя от многих форм и видов нападения.

Таэквондо как вид физической культуры располагает широким арсеналом технических приемов, ни по количеству (более трех тысяч), ни по качеству не уступающих, а во многом и превосходящих технику других восточных единоборств. Установлено, что занятия таэквондо служат эффективным средством не только физического и нравственного совершенствования, но и гармоничного развития личности. Таэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, развивает чувство обязательности и ответственности.

Таким образом, таэквондо - сложное явление, включающее богатый арсенал технических приемов и имеющее огромный нравственный потенциал.

Во второй главе **«Разработка модельных характеристик таэквондистов с учетом возрастной динамики их физического развития и психических качеств»**, представлены изученные материалы, характеризующие возрастную динамику физического развития, психических качеств и технико-тактические мастерства таэквондистов. Данные 115 таэквондистов были обобщены по 4-м возрастным группам: 13-14 лет; 15-16 лет; 18-21 и старше 22-х лет. Проведенный анализ показал, что темпы улучшения признаков физического развития не всегда одинаковы. Показатели веса тела, экскурсия грудной клетки, охватные размеры груди, плеча, бедра и голени более высокими темпами улучшаются в начале в 13-14 лет, а затем в 18-21 год.

Согласно с общепризнанным представлением, чем выше показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), тем считается лучше функциональное состояние организма спортсмена. В этом ключе у таэквондистов 13-14 летнего возраста ЖЕЛ равна $2600 \pm 0,04$ мл, она свидетельствует о том, что функциональное состояние дыхательной системы ниже физиологической нормы ($b=0,2$).

В умеренной мере уступает установленным физиологическим нормам и жизненный индекс ($45,4 \pm 0,7$) в норме (68 ± 78 мл/кг). Индекс пропорциональности грудной клетки ($50,9 \pm 0,01\%$), а также величина индекса Эрисмана ($14,0 \pm 0,06\%$) могут быть оценены ниже среднего.

Показатели силового индекса правой кисти $76,3 \pm 0,02\%$, (левой кисти- $69,3 \pm 0,02\%$) уступают нормам, установленным для спортсменов (75-81%).

Данные силового индекса становой силы в этом возрасте ($213 \pm 0,03\%$) умеренно отстают от нормы ($260 \pm 300\%$).

Отставание ряда показателей, характеризующих физическое развитие 13-14 летних таэквондистов, на наш взгляд, обусловлено влиянием социальных

условий, в которых живут спортсмены и тем, что в целом не обеспечено оздоровительное влияние применяемых физических нагрузок.

У юношей 15-16 летнего возраста продолжается усиленный рост тела, а также ряда показателей, характеризующих их физическое развитие.

Жизненная емкость легких в этом возрасте равна $2900 \pm 0,1$ мл, и по сравнению с 13-14 летними таэквондистами на порядок лучше ($P < 0,001$).

По жизненному индексу ($48,9 \pm 1,4$), 15-16 летние таэквондисты также имеют преимущество перед 13-14 летними ($P < 0,001$). По данным индекса Эрисмана ($14,1 \pm 0,1$) установлено, что по сравнению с 13-14 летними таэквондистами превышает на $- 0,1$ единицу ($P < 0,001$). Сравнение пропорциональности грудной клетки показывает ($54,4 \pm 0,01\%$), что она значительно выше (на $3,5\%$), чем у 13-14 летних таэквондистов ($P < 0,001$).

В возрасте 14-15 лет сила правой кисти составляет $47,7 \pm 1,0$ кг; левой кисти $41,1 \pm 0,5$ кг. Становая сила равна $130,2 \pm 1,6$ кг, что обуславливают величину силового индекса (правая кисть равна $77,2 \pm 0,02\%$, левая $72,4 \pm 0,02\%$ и силовой индекс становой силы равна $219 \pm 0,03\%$). Сравнение этих показателей с данными 13-14 летних таэквондистов позволяет отметить наличие достоверного различия ($P < 0,001$) в силовом индексе становой силы, силовом индексе правой и левой кисти.

Окружность правого бедра у 18-21 летних таэквондистов равна $50,9-0,5$ см, левого - $50,1 \pm 0,5$ см и она по сравнению с данными 15-16 летних таэквондистов больше на $5,2-3,5$ см ($P < 0,001$). Окружность правой голени равна $36,2 \pm 0,4$ см. и она ниже, чем антропологические стандарты, установленные для этого возраста на $3,1$ см ($P < 0,001$) и на $2,2$ см ниже, чем нормы для 15-16 летних таэквондистов ($P < 0,001$). Оказалось, что окружность левой голени ($37,0 \pm 0,4$ см) по сравнению с данными 15-16 летних таэквондистов больше на $3,7$ см, и по сравнению с данными 13-14 летних таэквондистов больше на $4,4$ см ($P < 0,001$).

У таэквондистов к 18-21 годам пропорциональность грудной клетки по отношению к юношам 15-16 летнего возраста почти выравнивается ($54,5\%$), хотя по отношению к 13-14 летним таэквондистам разница остается существенной - $3,6\%$ ($P < 0,001$). Индекс Эрисмана у юниоров (18-21 лет) составляет $14,7 \pm 0,2\%$. По этому показателю представители указанного возраста почти не отличаются от 13-14 летних и 15-16 летних таэквондистов ($P < 0,005$).

Рост тела у таэквондистов старше 22-х лет составляет $177,3 \pm 2,8$ см, что на $6,8$ см выше, чем у 18-21 летних таэквондистов. Однако, это различие статистически недостоверно ($P > 0,05$). Сравнение величин роста тела 13-14-летних юношей с взрослыми спортсменами показывает их достоверное различие ($P < 0,001$). Взрослые таэквондисты по росту тела по сравнению с 15-16 летними спортсменами выше на $11,4$ см ($P < 0,05$).

Наблюдается улучшение по сравнению с юношами 15-16 лет ($P < 0,001$) показателей окружности грудной клетки при паузе ($95,9 \pm 0,8$ см), которые у взрослых при вдохе равняются ($100,2 \pm 2,8$ см) и при выдохе ($94,2 \pm 3,1$ см), что по сравнению со стандартами почти что одинаковы ($P < 0,001$). Данные экскурсии грудной клетки у взрослых таэквондистов ($9,5 \pm 0,4$ см) совпадают с данными студентов СПбУФКСИЗ ($b=0,5$), что означает среднее развитие.

Таким образом, проведенный анализ показал, что в 13-14 летнем возрасте по всем параметрам физического развития наблюдается отставание от антропометрического стандарта. Показатели физического развития у спортсменов 15-16 летнего возраста по некоторым параметрам лучше чем у 13-14 летних спортсменов. 18-21 летние таэквондисты в своем развитии приближаются к показателям взрослых спортсменов. Взрослые спортсмены естественно имеют тенденцию развития по всем параметрам по отношению других возрастных групп.

Таэквондисты в возрасте 13-14 лет имеют скорость простой реакции $0,24 \pm 0,2$ м. сек. Сложная реакция равна $0,54 \pm 0,01$ м.сек. Реакция на движущийся объект составляет $0,49 \pm 0,01$ м.сек. Специализированное восприятие - «чувство времени» колеблется в пределах $0,19 \pm 0,01$ м.сек. Интенсивность внимания равна $43,3 \pm 0,01$ м. сек. Объём памяти 13-14 летних таэквондистов чуть выше среднего. Из десяти трёхзначных чисел запоминают $18,1 \pm 0,3$. Из них - $11,9 \pm 0,6$ количество неправильно названных чисел.

Скорость простой реакции в 15-16 летнем возрасте таэквондистов 13-14 летнего возраста составляет $0,19$ м.сек. Это различие достоверное ($P < 0,05$). По данным скорости сложного реагирования точность «чувства времени» равна $0,17 - 0,01$ м. сек., что вполне достоверно.

Точность реакции на движущейся объект к этому возрасту почти не имеет различия и равна $0,48$ м сек. ($P > 0,05$), это недостоверно. В показателях интенсивности внимания также нет изменений по сравнению с юношами в возрасте 13-14 лет ($43,5 \pm 0,3$ м сек).

В показателях объема памяти идет небольшое увеличение на 2 м сек и равно $20,1 \pm 0,6$ м сек ($P < 0,05$). Количество неправильных ответов уменьшается на $1,7$ ($P < 0,5$).

Показатель интенсивности внимания ($42,2 \pm 0,3$ м. сек) улучшается на $6,1 - 3,3$ с ($P < 0,05$). В возрасте 18-21 лет объем памяти (количество запоминающих цифр) составляет $21,1 \pm 0,6$. По данному параметру достоверное отличие наблюдается только с данными юношей в возрасте 13-14 лет ($P < 0,05$). Такая же картина наблюдается в количестве ошибок ($P < 0,05$). У юниоров количество неправильных ответов составляет ($8,9 \pm 0,6$). Это наименьшее число ошибок по сравнению с остальными возрастными группами.

Таким образом, таэквондисты 18-21 лет в отличие от юношей предыдущего возраста рациональнее действуют в сложных ситуациях, т.к. в подготовке их все больше применяются длительные тактические завязки.

По эффективности в тесте на оперативную память таэквондисты в возрасте 18-21 лет имеют совсем небольшое различие по сравнению с 13-14 и 15-16 летними таэквондистами - $24,2 \pm 0,6$ ($P < 0,05$). При сравнении данных времени решения задачи юниоры ($62,6 \pm 1,7$) достоверно отличаются только от 13-14 летних таэквондистов ($P < 0,05$). В количестве допущенных ошибок ($10,0 \pm 0,5$) наблюдается тенденция к времени ($3-2,4$); ($P < 0,01$).

Частота ударов ногой за 10 с в данной возрастной группе составляет $21,3 \pm 0,6$, что на $5,1 - 2,5$ ударов больше, чем у юношей ($P < 3,5$).

Показатели теста на оперативное мышление свидетельствуют о том, что взрослые таэквондисты по эффективности решения задач ($9,1 \pm 0,3$) отличаются

от всех возрастных групп ($P < 0,05$). По времени решения задачи ($16,4 \pm 0,4$) различие получается аналогичное ($P < 0,05$). Число ходов, у взрослых не превышает времени ($5,3 \pm 0,1$) за ($5,4 \pm 0,2$) с. Достоверное различие получено при сравнении с данными таэквондистов 13-14 лет ($P < 0,05$). Данные решения длинной задачи показывает $8,8 \pm 0,2$ за $11,7 \pm 0,4$ сек, что взрослые таэквондисты имеют преимущество по сравнению с другими возрастными группами ($P < 0,05$).

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что показатели интенсивности внимания юниоров опережают данные взрослых таэквондистов. По данным объема памяти взрослые таэквондисты имеют преимущество перед другими возрастными группами. По остальным показателям взрослые таэквондисты уступают юниорам и юношам 15-16 лет.

Процесс освоения боевых действий должен проходить в течение всех этапов специальной подготовки таэквондистов с учетом их сложности, обусловленной различной степенью подготовленности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтное, преднамеренно - экспромтное). Для этого, необходимо знать наиболее благоприятный период для совершенствования тех или иных боевых действий.

Быстрота и точность атакующих действий совершенствуются, начиная с 15-16 летнего возраста. Эффективность контратакующих действий прогрессирует в 18-21 год. Эти периоды совпадают с периодом возрастания быстроты реакции выбора.

Более раннее совершенствование атакующих и защитных действий, нежели контратакующих, связано, с тем, что начальное обучение боевым действиям состоит больше из первых, чем - вторых.

Наблюдается увеличение общего количества действий, совершаемых в бою в зависимости от возраста.

В третьей главе **«Ход организации педагогического эксперимента и результаты исследования»**, приводятся полученные данные у таэквондистов в возрасте 13-16 лет в процессе годичного эксперимента свидетельствуют о значительных сдвигах в уровне физического развития занимающихся.

По результатам экскурсии грудной клетки наблюдается тенденция к улучшению ($0,3-3,4$ см) по сравнению с исходными данными. Однако статистически достоверно различие между исходными и конечными данными измерения ($P < 0,05$).

Целенаправленное использование тренировочных средств, привело к увеличению окружности плеча. Сравнение повторных данных с конечными показывает, что прирост составляет $2,3-2,6$ см ($P < 0,05$).

Результаты повторного обследования окружности бедра свидетельствуют о приросте ($4,1-4,2$ см). Однако это различие статистически недостоверно ($P > 0,05$). Статистически достоверное различие ($P < 0,05$) получено между исходными и конечными показателями (улучшение на $3,5-4,6$ см). Улучшение окружности голени к концу эксперимента составляет $3,5-4,2$ см.

Значительные сдвиги наблюдаются в показателях в силе кисти, где к повторному замеру прирост составляет 14 кг ($P < 0,05$). Сравнение результатов

повторного и конечного замеров показывает средние сдвиги 0,5-2,3 кг, что означает недостоверное различие показателей ($P > 0,05$).

По данным измерения становой силы прирост ко второму замеру составляет 17,4-19,8 кг ($P < 0,05$). Достоверный прирост данных становой силы получен при сравнении исходных и конечных результатов измерения в среднем на 7,2 кг ($P < 0,05$).

Показатели ЖЕЛ свидетельствуют к первому замеру о различии между исходными и конечными данными - 165 мл, однако это свидетельствует о недостоверности ($P > 0,05$). Ко второму и третьему замеру различия между исходными и конечными данными составляют (242-562 мл), хотя наблюдается тенденция к улучшению ($P < 0,05$).

В этой связи следует предположить, что предлагаемые нами средства упали на «благоприятную почву». К концу эксперимента ЖЕЛ увеличивается в среднем у юных таэквондистов на 1205,2 мл ($P < 0,05$).

Таким образом, следует сказать, что средствами педагогического воздействия нам удалось достичь значительного прироста в показателях физического развития юных таэквондистов. Это относится к таким показателям, как окружности плеча, голени, бедра и становая сила.

Различие между исходными и конечными данными ко второму и третьему замеру увеличивается на (14,2-13,4; $P < 0,05$).

В точности дифференцировок мышечных усилий испытуемые добиваются существенных улучшений только к третьему замеру ($P < 0,05$).

В отношении показателей уровня психических качеств эффективность педагогического эксперимента не проявляется столь закономерным образом, как в отношении показателей физического развития.

Наиболее значимые сдвиги произошли в показателях точности: реакции выбора, антиципирующей реакции, в интенсивности внимания, ударов ногой и, в меньшей степени, в оперативности мышления, дифференцировок мышечных усилий. В остальных случаях характер сдвигов определяется индивидуально-психологическими особенностями.

Наблюдается также улучшение эффективности оперативного мышления и во времени решения задач. Число ходов ко второму замеру у юношей составляет 3,6-3,5с. ($P < 0,05$), у юниоров 6,8-6,5с. ($P < 0,05$). По времени решения задачи недостоверное различие получено по первому замеру между конечными и исходными - 3,44-3,44 с. ($P > 0,05$). Ко второму замеру получено достоверное различие - 7,1 - 11,6 с. ($P < 0,05$).

В последнее время специалисты больше обращают внимание на недостатки тактической подготовленности таэквондистов, которые строят свои бои на использовании физического преимущества перед соперником. Этот недостаток проявляется уже на этапе ранней специализации. Вскоре спортсмены выбирают правильное маневрирование ведения боя.

В эффективности оперативной памяти ко второму замеру существенных изменений не наблюдается ($P > 0,05$). Достоверное различие получено только при сравнении исходных и конечных данных эксперимента ($P < 0,05$). У последних в течение эксперимента не происходит существенных изменений, так как их

данные соответствуют стандартам, и тренировочные средства были направлены для развития других «отстающих» компонентов.

Время решения задач на оперативную память укорачивается ко второму замеру в среднем на 10,7-18,9 сек. ($P < 0,05$); к третьему замеру - на 16,4-17,5 сек. ($P < 0,05$) по сравнению с исходными данными.

Показатели частоты движения ударов ногой (за 10 сек) по первому замеру у юношей составляет 10,4; у юниоров – 12,2; ($P < 0,05$).

Целенаправленное использование тренировочных средств в процессе эксперимента позволило добиться повышения уровня психических качеств испытуемых.

Данные таблицы 1 показывают, что у юных таэквондистов улучшение результатов скорости простого реагирования получено достоверное различие ко второму и третьему замеру – 0,06-0,07 м. сек. ($P < 0,05$). Это свидетельствует о различии между исходными и конечными данными. Поэтому возможность воздействия на показатели простой психической реакции какими-либо педагогическими средствами весьма затруднена.

В показателях скорости и точности реакции выбора достоверное различие получено между конечными и исходными данными 0,04-0,05 м. сек. ($P < 0,05$). Наблюдается равномерное улучшение данных точности антиципирующей реакции, после второго замера достоверное различие получено между конечными и исходными данными 0,09-0,12 м. сек. ($P < 0,05$).

Интенсивность внимания ко второму замеру улучшается у всех возрастных групп (13-16 лет; 8,2-7,3 м. сек. $P < 0,05$).

Таблица 1

Показатели физического развития таэквондистов по результатам педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Возраст	Этапы измерения	M±m	б	P	Уровень расогласованности между текущей и целевой моделью	
							юношей	взрослых
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Экскурсия грудной клетки (см)	13-16 лет	1.	8,5±0,2.	1,2	0,0214	-9,6	-28,5
			2.	10,4±0,8	4,6	0,0214	+3,4	-16,4
			3.	10,6±0,5	3,7	0,0214	+4,2	-13,5
2.	Окружность плеча (см)	13-16 лет	1.	27,6±0,2	1,5	0,6171	-12,2	-20,3
			2.	29,4±1,1	1,3	0,6171	-5,1	-17,2
			3.	31,5±1,2	1,4	0,6171	-4,2	-12,3
3.	Окружность бедра (см)	13-16 лет	1.	47,4±0,3	1,8	0,0000	-9,4	-12,2
			2.	48,7±0,2	1,5	0,0000	-7,3	-8,9
			3.	49,8±0,3	1,3	0,0000	-4,2	-6,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Окружность голени (см)	13-16 лет	1.	34,5±0,4	2,1	0,6171	-4,7	-19,4
			2.	34,3±0,2	1,3	0,6171	+7,6	-7,3
			3.	36,4±0,2	1,4	0,6171	+3,4	-0,6
5.	Сила кисти (кг)	13-16 лет	1.	47,9±0,5	3,1	0,0574	-50,2	-56,5
			2.	48,0±0,9	5,1	0,0574	-36,6	-42,6
			3.	50,2±0,7	4,2	0,0574	-2,1	-12,4
6.	Становая сила (кг)	13-16 лет	1.	124,1±0,6	3,3	0,0000	-18,4	-62,4
			2.	137,8±1,6	8,9	0,0000	-42,4	-56,3
			3.	140,4±1,5	7,3	0,0000	+38,6	-30,4
7.	ЖЕЛ (мл)	13-16 лет	1.	2900±0,1	0,2	0,0000	-25,5	-46,4
			2.	3600±0,1	0,9	0,0000	-7,8	-32,6
			3.	3850±0,1	0,8	0,0000	-2,9	-30,2

Объем памяти улучшается: в среднем прирост количества запоминающихся цифр от замера к замеру составляет 3-4 цифры ($P < 0,05$).

В ходе исследований, предусматривающих практически первое применение метода нотационной записи в таэквондо, были внесены некоторые коррективы и зарегистрированы следующие показатели: форма ведения боя, время боя, результативность и самооценка спортсменов относительно возможности хода поединков в процессе соревнования.

Управление подготовкой таэквондистов осуществлялось следующим образом. При рассогласовании модельных характеристик физического развития и психических качеств с «целевой» моделью были выявлены их причины, проанализированы возможные компенсаторные механизмы. На основе этих данных подбирались соответствующие средства достижения уровня подготовленности и дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства. В частности, для совершенствования физической подготовленности использованы баскетбол, волейбол, футбол, теннис и подвижные игры. Следует отметить, что спортивные и некоторые подвижные игры по своей эмоциональности и наличию экстремальных ситуаций близки к восточному единоборству. В этой связи следует полагать, что спортивные и подвижные игры будут способствовать проявлению важнейших физических и психических качеств таэквондистов, необходимых для успешного выступления на соревнованиях.

Для развития физических качеств испытуемых были использованы следующие специальные упражнения. Для развития быстроты различные беговые упражнения (от 30 до 100 метров) с предельной и около предельной скоростью; ловкости – упражнения, включающие элементы новизны или выполняемые при внезапном изменении обстановки; выносливости – кроссы, медленный бег, развивающий аэробные возможности организма; силы – упражнения, развивающие силу основных групп мышц, «задействованных» для выполнения технических приемов в таэквондо (мышцы бедра, голени, живота, плеча и предплечья).

Процесс управления психологической подготовленностью таэквондистов включал упражнения для совершенствования скорости и точности сенсомоторных реакций, интенсивности внимания, оперативной памяти, оперативного мышления. В частности для совершенствования скорости и точности сенсомоторных реакций были подобраны упражнения, способствующие умению точно различать и дифференцировать микроинтервалы времени; интенсивности внимания упражнения на движущиеся объект, учебные бои при активном сопротивлении партнера; оперативной памяти – многократные повторения сложных завязок; оперативного мышления – имитирующие удары в зависимости от типа «техничко-тактических» решений в учебных боях (например, удар ногой и отход - защита); точности дифференцировок мышечных усилий упражнения, требующего тонкого управления ногами с малой амплитудой.

Полученные данные у таэквондистов в возрасте 13-16 лет в процессе эксперимента свидетельствуют о значительных сдвигах в уровне физического развития занимающихся.

Таким образом, следует сказать, что в результате педагогического эксперимента нам удалось достичь значительного прироста в показателях физического развития юных таэквондистов. Это относится к таким показателям, как окружности плеча, голени, бедра и становая сила.

Различие между исходными и конечными данными ко второму и третьему замеру увеличивается на (14,2-13,4; $P < 0,05$).

В точности дифференцировок мышечных усилий испытуемые добиваются существенных улучшений только к третьему замеру ($P < 0,05$).

В отношении показателей уровня психических качеств эффективность педагогического эксперимента не проявляется столь закономерным образом, как в отношении показателей физического развития.

Наиболее значимые сдвиги произошли в показателях точности реакции выбора, точности антиципирующей реакции, в интенсивности внимания, в точности ударов ногой и, в меньшей степени, в оперативности мышления, точности дифференцировок мышечных усилий. В остальных случаях характер сдвигов определяется индивидуально-психологическими особенностями, исходным уровнем подготовленности.

Результаты педагогического эксперимента показывают значительные сдвиги в физическом развитии. Во всех исследованных параметрах наблюдается тенденция к улучшению по сравнению с исходными данными. Использование тренировочных средств привело к улучшению окружности всех исследованных параметров тела. По психическим качествам эффективность педагогического эксперимента значительно повлияла в показателях точности реакции выбора, антиципирующей реакции, в интенсивности внимания, в точности ударов ногой и. т. д., в меньшей степени повлияло на остальные психические качества таэквондистов.

У таэквондистов скорость простой реакции совершенствуется в возрасте 15-16 лет и в возрасте 18-21 год. Следовательно, данные периоды являются наиболее благоприятными для развития способности к простому реагированию, особенно при правильном подборе специальных средств тренировки.

В исследованиях времени сложной реакции отмечается неравномерность распределения показателей по отдельным возрастам. В возрасте от 9-ти до 13-ти лет процесс сложного реагирования значительно прогрессирует. В возрасте 15-ти лет наблюдается особенно отчетливый прогресс. Развитие сложной реакции характеризуется не только уменьшением латентного периода, но и качественным изменением.

Скорость реакции выбора совершенствуется в возрасте 21-22 года, скорость точности антиципирующей реакции совершенствуется в возрасте 18-21 год и далее наблюдается некоторая стабилизация. В частности, это объясняется тем, что показатели сложной реакции в основном отражают уровень подготовленности таэквондистов, в частности умение ориентироваться в сложных тактических ситуациях. Следовательно, высокая технико-тактическая и психологическая подготовленность достигается в более зрелом возрасте и при соответствующем стаже занятий спортом.

Сензитивным периодом для развития способности к максимальному темпу движений у таэквондистов является возраст от 14-15 до 16-18 лет.

Итак, психические качества развиваются неравномерно, причем на этот процесс влияют как возрастные особенности, так и специфика спортивной деятельности, что подтверждается вышеприведенными положениями.

На психические качества влияет спарринг в таэквондо. В частности, результаты проведенных исследований показывают, что спарринг в таэквондо предъявляет высокие требования к точности антиципирующей реакции, интенсивности и устойчивости внимания, оперативной памяти и скорости элементарных движений.

Специфика таэквондо в основном проявляется в высоких показателях быстроты и точности оперативного мышления, точности «чувства времени», объема памяти и эффективности оперативной памяти.

Требование данного вида спорта к психическим качествам, объясняется тем, что главную роль играют компенсаторные механизмы.

Результаты исследований показывают, что таэквондисты должны обладать хорошей скоростью простой реакции и реакцией выбора, объемом и эффективностью оперативной памяти.

Неравномерное развитие психических качеств таэквондистов проявляется и в возрастном и в спортивном онтогенезе, причем определенное влияние имеют биологические данные спортсмена.

По данным педагогического эксперимента психические качества у таэквондистов развиваются неравномерно, причем на этот процесс влияют возрастные особенности и специфика спорта. В процессе педагогического эксперимента выявлены сензитивные периоды развития психических качеств спортсменов.

Совершенствование каждой разновидности боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке таэквондистов. Процесс освоения действий должен проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей на различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтное, преднамеренно -

экспромтное). Для этого, необходимо определить наиболее благоприятный период для тех или иных боевых действий.

Юноши и девушки в возрасте 17-19 лет в соревнованиях не только среди участников своего возраста осваивают боевые действия, но и среди взрослых спортсменов.

Быстрота и точность атакующих и защитных действий совершенствуются, начиная с 15-16 летнего возраста.

Контратакующие действия прогрессируются в возрасте 18-21 год. Эти периоды совпадают с периодом совершенствования скорости и сенсомоторных реакций.

Совершенствование атакующих и защитных действий раньше, чем контратакующих, связано с тем, что начальное обучение боевым действиям состоит больше из первых, нежели вторых.

Наблюдается увеличение выигранных поединков и общее количества действий, совершаемых в бою в зависимости от возраста. Следовательно, можно предположить, что они отражают общую тенденцию возрастного развития. (Таблица 2).

Между показателями технико-тактической подготовленности и психических качеств в подавляющем большинстве случаев связь оказалось недостаточно тесной. Это свидетельствует о том, что эффективность технико-тактических приемов характеризует не отдельные качества, а их сочетания и элементы психической сферы, которые определяют не только качества, но и свойства личности и состояния.

В педагогическом эксперименте выявлены значительные сдвиги физического развития и психических качеств. Создание модельных характеристик позволило в достижении наилучшего результата по всем параметрам исследования физического развития и психических качеств.

Таблица 2

Характеристика уровня достижений спортсменов экспериментальной и контрольной группы

№ п/п	Показатели групп	Возраст	Стаж занятий	Отношение количество выигранных
		M±m	M±m	поединков к общему количеству (%)
1.	Экспериментальная группа (n=60)	15,6±0,3	3,62±0,7	54,2(32,3+46,5)
2.	Контрольная группа (n=55)	15,8±0,2	3,44±0,3	42,7(32,8+41,2)
3.	Уровень значимых различий	(P<0,05)	(P<0,05)	(P<0,05)

По данным педагогического эксперимента физическое развитие и психические качества в зависимости от возраста развиваются неравномерно.

Выявлены более благоприятные возрастные границы. Техничко-тактическое мастерство у таэквондистов также совершенствуется в зависимости от возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате наших исследований нам удалось выяснить следующее:

1. Изучение состояния вопроса: истории и особенности восточных видов единоборств и таэквондо позволил выявить специфику подготовки юношей и юниоров в таэквондо заключается в необходимости такого контроля за динамикой физического развития и психических качеств, который позволяет оценивать процесс совершенствования спортивного мастерства в связи с воздействием фактора возрастного развития. В определенных сочетаниях уровень физического развития и психические качества определяют специальные способности таэквондистов, непосредственным образом влияющие на эффективность соревновательной деятельности.

Определены возрастные границы становления мастерства таэквондистов, внутри которых наиболее заметно проявляется улучшение признаков физического развития, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности:

- в возрасте 13-14 лет интенсивно развиваются экскурсии грудной клетки и рост;
- в возрасте 15-16 лет – показатели роста, окружностей плеча и бедра, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких;
- в возрасте 18-21 года – показатели веса тела, окружности плеча, голени, грудной клетки, жизненной емкости легких.

В развитии психических качеств таэквондистов установлены благоприятные периоды, в рамках которых эффективность тренировочного процесса бывает более высокой:

- в возрасте 13-14 лет лучше совершенствуется быстрота простого реагирования оперативность мышления, быстрота решения длинных оперативных задач и быстрота выполнения моторных действий;
- в возрасте 15-16 лет лучше совершенствуется интенсивность внимания, объем оперативной памяти, точность оперативного мышления и дифференцировка мышечных усилий;
- в возрасте 18-21 год лучше совершенствуется точность антиципирующей реакции, «чувство времени», интенсивность внимания, рациональность действия в сложных ситуациях и быстрота выполнения элементарных движений. Кроме вышеперечисленного отмечаются новые благоприятные периоды совершенствования быстроты простого реагирования. Следует заметить, что эти данные противоречат выводам некоторых авторов. Разработаны модельные характеристики физического развития и психических качеств таэквондистов различного возраста и квалификации.

2. Установлено влияние специально организованного педагогического воздействия на результативность выступления таэквондистов в соревнованиях (отношение количества выигранных поединков к общему их количеству в экспериментальной группе составляет 54,2%, в контрольной группе - 42,7 %).

При этом в нашем подходе в основу управления тренировочным процессом был заложен принцип преемственности, т.е. каждый этап спортивного совершенствования определялся на основе учета закономерностей подготовки как предшествующих, так и последующих этапов. В этой связи, в качестве целевой модели нами приняты данные, полученные на таэквондистах высокого класса.

3. По данным исследования основу модельных характеристик психических качеств таэквондистов составляют сенсомоторные, интеллектуальные и моторные компоненты: экскурсии грудной клетки, окружности плеча, бедра, голени, силы кисти и становой силы, жизненной емкости легких.

4. Разработаны нормативные показатели по физическому развитию и психическим качествам таэквондистов разного возраста и квалификации.

Установлены наиболее типичные варианты компенсации для показателей психических качеств, позволяющие эффективно индивидуализировать тренировочный процесс и целенаправленно развивать специальные способности таэквондистов.

Основное содержание диссертации отражено в следующих научных публикациях:

1. К вопросу об обновлении содержания учебной дисциплины: «Спортивная психология» в свете требований подготовки бакалавров по физической культуре. // Вопросы охраны здоровья детей и их физическое воспитание. - Бишкек, 1996. - С. 44 - 48. (в соавт. Б.Ж.Омырзаковой).

2. Характер, проявления, содержание и формы в спортивной психологии. // Актуальные вопросы обучения и воспитания учащихся молодежи. – Бишкек, 1997. - С.77 - 82.

3. Управление тренировочным процессом юных таэквондистов на основе модельных характеристик их физического развития и психических качеств. // Вопросы обучения физического воспитания молодежи. – Бишкек, 1997. - С.76 - 81. (в соавт. с Б.Ж.Омырзаковой).

4. О специфических принципах обучения в таэквондо. // Итоги перспективы развития современной медицины в контексте XXI века. – Бишкек, 1998. - С.757 - 760.

5. Особенности деятельности в таэквондо. // Ж. Баласагын и современность. Материалы республиканской научной конференции (2 часть). – Бишкек, 1998.- С.30 - 34.

6. Исследование физического развития и психических качеств юных таэквондистов // Спорт и здоровье человека. Материалы международного конгресса, посвященного III Центрально - азиатским играм. – Бишкек, 1999.- С.139 - 145.

7. Особенности проявления психических качеств таэквондистов различного возраста и квалификаций // Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 45 летию КГИФК. - Бишкек, 2000. - С.42 - 50.

8. Особенности физического развития таэквондистов различного возраста. Материалы международной научной конференций молодых ученых-

Бишкек, 2001.- С.9 - 15.

9. Модельные характеристики физического развития и психических качеств таэквондистов различного возраста и квалификаций // Проблемы интеграции специализированных высших учебных заведений в международное образовательное пространство. Материалы международного научного симпозиума, посвященного 10 - летию независимости Кыргызской Республики.- Бишкек, 2001. - С.269 - 275.

10. Методы изучения психических качеств юных таэквондистов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта.- Бишкек, 2003. - С.140 - 143.

11. Возрастной и спортивный онтогенез физического развития и психических качеств таэквондистов // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2003. - №2.- С.23 - 26.

12. Возрастная динамика показателей психических качеств таэквондистов // Известия вузов. – Бишкек, 2009.- №7. - С.314 – 317.

13. Возрастная динамика показателей физического развития таэквондистов // Известия вузов. - Бишкек, 2009. - №7.- С.297 - 300.

14. Экспериментальные построения модельных характеристик юных таэквондистов (13-16 лет) // Известия КАО. – Бишкек, 2010. - №1. – С.41 - 45.

15. Исследование динамики физического развития и психических качеств таэквондистов // Наука и новые технологии. - Бишкек, 2010.- №1. - С.265 - 268.

Айбалаев Абдиамит Жалиловичтин 13.00.01 - жалпы педагогика, педагогиканын тарыхы жана билим берүү, 13.00.04 – дене тарбиясынын, спорттук машыгуулардын жана ден-соолукту чыңдоочу дене тарбиясынын теориясы жана методикасы адистиги боюнча педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуунун даражасын алуу үчүн даярдалган «Адамдын денесинин жана психикалык сапатынын өсүшүнүн модельдик мүнөздөмөлөрүнө жараша жаш таэквондисттердин (13-16жаш) машыгуусун башкаруунун илимий педагогикалык негиздери» деген темадагы диссертациялык изилдөөсүнүн

Резюмеси

Түйүндүү сөздөр: дененин өсүшү, психикалык сапаттар, таэквондо, модельдик мүнөздөмө, техникалык жана тактикалык чеберчилик, машыгуу процессин башкаруу.

Изилдөөнүн максаты: жаш таэквондисттердин машыгуу процессин модельдик мүнөздөмөнү колдонуу менен алардын денесинин, психикалык сапаттарын өнүктүрүүнү калыптандыруу.

Изилдөөнүн объектиси: жаш таэквондисттердин денесини жана психикалык сапаттарыны өнүктүрүү процесси.

Изилдөөнүн предмети: ар кайсы жаштагы таэквондисттердин денесинин жана психикалык сапаттарынын динамикалык белгилери.

Изилдөөнүн ыкмалары: изилдөөдө педагогикалык, психологиялык жана математикалык ыкмалар колдонулду.

Изилдөөнүн илимий жаңылыгы: изилдөөнүн жыйынтыгында биринчи болуп таэквондисттердин ВТФ түрү менен машыгуучулардын ар кайсыл жаштагы жана квалификациядагы күч келбеттерине, психикалык сапаттарынын өсүшүнө модельдик мүнөз түзүлдү, жана машыгуу процессин башкарууга алардын эффективдүү өсүшүнө колдонулушунун зарылдыгын негиздейт ;

- таэквондисттердин чеберчилигине жашы боюнча ыңгайлуу жаш аныкталды жана алардын ичинде күч келбетинин өнүп өсүшүнө жана өзгөчө психикалык сапаттардын өнүп өсүшүнө ошондой эле спорттук жарыштарда спортсмендердин эффективдүү жыйынтык кылышыны камсыздандырат;

- психикалык сапаттарга ыңгайлуу жардам негизинде таэквондисттердин жарышта оң таасирин тийгизгени аныкталды;

-ар жаштагы жана квалификациядагы таэквондистерге күч келбетинин жана психикалык сапаттарына баалуу нормативдик көрсөткүчтөр түзүлдү.

Практикалык мааниси: алынган материалдар ар кайсы жаштагы таэквондисттердин алардын машыгуу процессин башкарууга жана өнүктүрүүгө жардам катары пайдаланса болот;

- таэквондисттердин психикалык сапаттарын компенсациялоо варианты жана жаш таэквондисттердин машыгуусуна туура көзөмөлдөө критериясы;

-машыктыруучулардын практикасында спорт секцияларда, таэквондо клубдарында курама команданы комплектоо;

-жогорку квалификациядагы спортсмендердин арасындагы спорттук селекция жумушунун болушу.

РЕЗЮМЕ

диссертационного исследования Айбалаева Абдиамита Жалиловича на тему: «Научно-педагогические основы управления тренировочным процессом юных таэквондистов (13-16 лет) на основе модельных характеристик их физического развития и психических качеств» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальностям 13.00.01 - общая педагогика, история педагогики и образования; 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Ключевые слова: физическое развитие, психические качества, таэквондо, модельная характеристика, технико-тактические мастерства, управление тренировочным процессом.

Цель исследования: Оптимизация процесса подготовки юных таэквондистов с использованием модельных характеристик отдельных сторон подготовленности путем направленного совершенствования физического развития и психических качеств.

Объект исследования: процесс совершенствования физического развития и психических качеств юных таэквондистов.

Предмет исследования: динамика признаков физического развития и психических качеств таэквондистов (мужчины) различных возрастных групп.

Методы исследования: Специфический круг изучаемых вопросов определил необходимость применения педагогических, психологических и математических методов исследования.

Научная новизна: В результате проведенных исследований: разработаны модельные характеристики физического развития и психических качеств таэквондистов, выступающих по версии, WTF, различного возраста и квалификации, и обоснована возможность их использования как средства повышения эффективности управления тренировочным процессом юных спортсменов;

- определены возрастные границы становления мастерства таэквондистов,;

- установлены наиболее типичные варианты взаимокompенсации психических качеств;

- разработаны оценочные нормативные показатели физического развития и психических качеств таэквондистов различного возраста и квалификации.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть использованы:

- в системе подготовки таэквондистов различного возраста и квалификации в качестве одного из средств управления тренировочным процессом направленного на повышение его эффективности;

- в виде возможного варианта взаимокompенсаций отдельных психических качеств таэквондистов и критерия спортивной ориентации молодежи для занятий таэквондо.

Resume

of dissertational research on a theme: "scientific-pedagogical bases of management of training process young taekwonders (13-16 years) on the basis of model characteristics from physical development and mental qualities" on competition of a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences on specialties the 13.00.01.-general pedagogy, history of pedagogy and education 13.00.04 theory and a technique of physical training, sports training, improving and adaptive physical training.

Key words: physical development, mental qualities, tae kwon do, model characteristics, Technical -tactical skill, management of training process.

Aim of research: optimization of training process of young tae kwon ders with the using model characteristics of other sides aimed at the physical development and mental qualities.

Object of research: process of physical development and mental qualities.

Subject of research: Dynamics signs of physical development and mental qualities of taekwonders (men) other age groups.

Methods of research: specific sphere of researching questions defined the necessity of the using research methods of pedagogic, psychological and mathematic.

Scientific novelty: As a result of the spent researches for the first time: modeling characteristics of physical development and mental qualities of taekwonders , acting under the version, WTF are developed, various age and qualification and possibility of their use as means of increase of a management efficiency is proved by training process of young sportsmen;

- age borders of formation of taekwonders skill in which improvement of signs of physical development and perfection of the separate mental qualities providing efficiency competitions are most considerably shown are defined;

- The most typical variants of mutual compensation of the mental qualities positively influencing productivity of performance taekwonders at competitions are established:

- Estimated standard indicators of physical development and mental qualities taekwonders various age and qualification are developed

The practical importance: Results research can be used:

- In preparation system taekwonders various age and qualification as one of control facilities training process directed on increase of its efficiency;

- In the form of a possible variant of mutual compensations of separate mental qualities taekwonders and criterion of sports orientation of youth for employment taekwonde;

- In practice of work of trainers of branches of sports schools, section, clubs taekwonde, and also acquisition of national teams;

- In realization of sports selection work among the qualified sportsmen.