

**Рогожников Максим Алексеевич**

канд. пед. наук, преподаватель

**Цветкова Юлия Дмитриевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Национальный государственный  
университет физической культуры, спорта  
и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»  
г. Санкт-Петербург

## **ВЛИЯНИЕ АУДИОСОПРОВОЖДЕНИЯ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

***Аннотация:** данная статья отражает результаты влияния аудиосопровождения на одном из этапов исследования у юных тхэквондистов на технику ударов ногами. В работе выделены положительные моменты, являющиеся итогом применение аудиосопровождения во время тренировок.*

***Ключевые слова:** аудиосопровождение, тхэквондо, техника ударов ногами.*

Для того чтобы не потерять интерес к тренировочному процессу используют различные приемы мотивации занимающихся. Аудиосопровождение позволяет сделать физическую нагрузку не обыденной работой, а увлекательным и полезным досугом. М. Фельденкрайз отмечает: «Повышающиеся понимание и подвижность могут быть достигнуты посредством расслабления и уравнивания работы двигательных участков коры головного мозга, потому как, чем более они активны, тем менее человек осознаёт тонкие изменения в деятельности» [1; 5]. Применение аудио-сопровождения способствует преодолению нарастающему утомлению, разнообразию занятий, а также увеличить скорость процесса овладения техникой движений. Таким образом, музыка помогает поднять интерес к занятиям, стимулируя к последующему развитию [4].

Помимо укрепления здоровья и совершенствования физической формы тхэквондо имеет цель развивать всесторонне гармоничную личность [2].

Применение аудиосопровождения во время тренировок может способствовать:

- повышению выносливости;
- совершенствованию чувства ритма, развитию выразительных движений;
- активации волевых усилий;
- развитию слухового и двигательного опыта и координации движений;
- организации занимающихся в процессе занятий;
- улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

В основной части тхэквондо-тренировки большую часть времени отводят для совершенствования различных ударов, стоек, блоков и приёмов [3]. Отработка техники осуществляется занимающимися в произвольном темпе по очереди. Результативность выполняемых упражнений в большей части зависит от самостоятельной работы занимающихся: темпа и интенсивности работы, а также точности выполнения движений. Задача педагога заключается в активизации тренирующихся.

#### *Организация и проведение исследования*

Участниками эксперимента стали 10 юных тхэквондистов в возрасте 10–12 лет со стажем спортивной деятельности 4–5 лет. Исследование проводилось на территории ГБОУ СОШ 340 (Санкт-Петербург, ул. Ольги Берггольц, дом 27) в апреле 2017 года. Во время выполнения программы изучалось влияние аудиосопровождения на технику ударов ногами для проведения специального теста. Длительность программы составляет 4 недели, выполнялась 3 раза в неделю. В программе выполняются различные удары и связки ударов разной сложности.

Для оценки тхэквондистов был предложен следующий тест: спортсмены без музыки выполняли формальный технический комплекс (пхумсэ), затем тот же комплекс был выполнен с музыкой. Во время выполнения программы изучалось влияние аудио-сопровождения на повышение работоспособности юных тхэквондистов.

*Результаты исследования и выводы*

Таблица 1

Результаты экспертной оценки технических разделов тхэквондо  
с юными спортсменами 10–12 лет в экспериментальной группе  
до и после эксперимента (n = 10)

Отличие	До эксперимента М ± m	После эксперимента М ± m	Величина прироста, %
Оценка базовой техники ударов ногами (в баллах)	7,9 ± 0,3	8,9 ± 0,4 (*)	11,24
Оценка сложно-координационных тех- нических действий (в баллах)	8,0 ± 0,2	8,7 ± 0,2 (*)	8,05
Оценка формальных комплексов «пхумсэ» (в баллах)	8,72 ± 0,2	9,38 ± 0,1 (**)	7,04
Оценка технических комплексов «пхумсэ-фристайл» (в баллах)	6,74 ± 0,6	8,17 ± 0,4 (*)	17,5
Примечание: (*) – достоверность различий при P < 0,05 между результатами до и после в экспериментальной группе. (**) – достоверность различий при P < 0,01 между результатами до и после в экспериментальной группе.			

Сравнение результатов оценки технических разделов тхэквондо до и после эксперимента в первом тесте показывают прирост показателя на 11,24% ( $p \leq 0,05$ ; до  $7,9 \pm 0,3$ ; после  $8,9 \pm 0,4$ ), во втором тесте прирост показателя составляет 8,05% ( $p \leq 0,05$ ; до  $8,0 \pm 0,2$ ; после  $8,7 \pm 0,2$ ), в третьем тесте прирост показателя составил 7,04% ( $p \leq 0,01$ ; до  $8,72 \pm 0,2$ ; после  $9,38 \pm 0,1$ ) и в четвертом тесте прирост 17,5% ( $p \leq 0,05$ ; до  $6,74 \pm 0,6$ ; после  $8,17 \pm 0,4$ ). Работоспособности у юных спортсменов с введением аудио-сопровождения заметно увеличилась. Необходимо отметить, что при работе с музыкой у спортсменов повышалась уверенность в себе, а также повышался интерес к занятиям.

**Список литературы**

1. Крыжановская О.А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом / О.А. Крыжановская // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 672–675.
2. Ремизов А.Н. Практическая психология. Влияние музыки на психику / А.Н. Ремизов, А.Г. Максина, А.Я. Потапенко // Медицинская и биологическая физика: Учеб. для вузов. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 560 с.

3. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рогожников Максим Алексеевич; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 152–168.

4. Рогожников М.А. Особенности применения рекреационно-оздоровительных средств на этапе начальной подготовки в тхэквондо (ВТФ) / М.А. Рогожников; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Студенческая наука – физической культуре и спорту: Тез. докл. открытой регион. межвуз. конф. молодых ученых «Человек в мире спорта» (4 апреля – 15 апреля 2011 г., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург). Вып. 7 / М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2011. – С. 88–91.

5. Сайкина Е.Г. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 97–104.