Для успешного управления самостоятельной работой необходима постоянная систематизация ее видов. В настоящее время наряду с конспектированием и другими традиционными видами СРС, широко используется метод составления схем, таблиц и графологических структур, выявления алгоритмов действий по пройденным темам и др. На практических занятиях эти методы используются для контроля качества усвоения материала.

Эффективность успешного управления самостоятельной работой студентов зависит от многих внешних и внутренних факторов: содержания и сложности ее задач, уровня знаний и развития интеллектуальных навыков и умений студентов, мотивов и установок, способов и приемов учебной деятельности, от сформированности компетенций преподавателя по руководству СРС и т.д.

Таким образом, педагогическое управление, ориентированное на решение конкретных целей и построенное в соответствии с педагогическими принципами на основе оптимизации и интенсификации СРС, может дать необходимый результат в процессе ее организации.

1. Хмель Н.Д. Особенности управления педагогическим процессом в общеобразовательной школе [Текст] / Н.Д.Хмель - Алма-Ата, 1986. - 70 с.
2. Хруцкий В.Е. К новому управленческому мышлению [Текст] / В.Е Хруцкий // США. 1990. - N 3.

Ким Д.А., Кириченко А.С., Схалыхо Ю.М., Шукшов С.В., Краснокутский В.Н.
Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных
тхэквондистов

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
(Россия, Краснодар)

doi:10.18411/spc-22-05-2019-11

idsp: sciencepublic-22-05-2019-11

Основная научно-методическая и учебная литература по тхэквондо ВТФ в основном посвящена изучению базовой технике, которая служит фундаментом для дальнейшего развития и совершенствования умений, а исследованию соревновательной деятельности в тхэквондо, специалисты в настоящее время не уделяют должного внимания.

В теории и практике тхэквондо, как виде единоборств, перечисленные выше вопросы, в связи с недавним включением в программу олимпийских игр, еще не нашли своего научно-методического обоснования.

В связи с этим существует научная проблема определения состава и объемов ударных действий (комбинаций ударов, серий ударов) и манер проведения боя в соревновательных условиях у квалифицированных тхэквондистов.

Целью исследования являлось изучение технико-тактических характеристик поединков высококвалифицированных спортсменов на Олимпийских Играх.

Видеоанализ тактики ведения боя в тхэквондо позволил выделить шесть одиночных ударов, которых составила 75% от общего количества всех зафиксированных действий (ударов, комбинаций ударов и серий ударов).

Проведение анализа технико-тактических действий, оказавшихся результативными на ОИ 2004 г. и 2016 г., позволило сделать вывод об изменении технического арсенала спортсменов высокого класса (табл. 1). Количество результативных действий – это все технико-тактические действия, которые оценивались в 100%. Это действия, которые изменили технико-тактическую ситуацию в поединке и дошли до цели, получив оценку судей или электронной системой Daedo.

Таблица 1

Анализ результативных действий тхэквондо на Олимпийских играх 2004 г и
Олимпийских играх 2016 г. в %

Наименование удара	Нога	действие в поединке	Олимпийские игры 2004, Афины	Олимпийские игры 2016, Рио-Де-Жанейро
			%	%
Джумок (удар рукой в корпус)	Передняя	атака	-	0,5
		защита	-	1,5
	Задняя.	атака	-	4,5
		защита	-	5
Миро	Передняя	атака	-	13
		защита	-	11
	Задняя.	атака	-	2
		защита	-	-
Ап-паль	Передняя	атака	4,5	4,5
		защита	3	7
	Задняя.	атака	-	-
		защита	-	-
Ап-паль в голову	Передняя	атака	6	5
		защита	4	6,6
	Задняя	атака	-	-
		защита	-	-
Дольо-чаги	Передняя	атака	-	-
		защита	-	-
	Задняя.	атака	12	5
		защита	14	1,5
Дольо-чаги в голову	Передняя	атака	-	-
		защита	-	-
	Задняя.	атака	10	2,5
		защита	5,5	0,5
Нерио-чаги	Передняя	атака	6	2
		защита	7	3
	Задняя.	атака	3	1,5
		защита	-	-
Двит-чаги	Передняя	атака	-	-
		защита	-	-
	Задняя.	атака	2	2
		защита	5	4,5
Двит-чаги в голову	Передняя	атака	-	-
		защита	-	-
	Задняя.	атака	0,5	-
		защита	1,5	6
Фурио-чаги в корпус	Передняя	атака	-	1
		защита	-	2,7
	Задняя.	атака	-	-
		защита	-	0,3
Фурьо-чаги в голову	Передняя	атака	-	0,3
		защита	-	0,7
	Задняя.	атака	5	0,2
		защита	6	0,7
Кенго (преупреждение - 0,5)		-	5	5
		-		
		-		
		-		

Джумок удар рукой передней или дальней рукой – используются в основном при вхождении в клинч. Для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия.

В Рио-Де-Жанеро удар рукой проводится в четыре раза чаще удара ближней рукой.

На Олимпийских играх 2004 г. джумок не использовался, так как судьи его не оценивали. Очень редко эти удары используются в сериях и комбинациях. Для спортсменов в поединке удары руками являются вспомогательными и часто используются для защиты, разрушая ударные действия противника (таблица 2).

Таблица 2

Эффективность использования удара рукой во время поединков на Олимпийских играх, %

Рука	Действие	Олимпийские игры 2004 года	Олимпийские игры 2016 года
Передняя	атака	-	0,5
	защита	-	1,5
Задняя	атака	-	4,5
	защита	-	5

Дольо-чаги (удар в корпус) – боковой удар ногой в корпус или в голову. Результативность удара в 2004 г. значительно превышает показатели над остальными ударами на этой Олимпиаде. На Олимпиаде в Рио-Де-Жанеро ситуация обратная – этот удар стали бить реже, поскольку при выполнении этого удара спортсмен раскрывается и защититься из этого положения достаточно сложно (таблица 3).

Таблица 3

Эффективность использования удара дольо-чаги во время поединков на Олимпийских играх, %

Нога	Действие	Олимпийские игры 2004 года	Олимпийские игры 2016 года
Передняя	атака	-	-
	защита	-	-
Задняя	атака	12	5
	защита	14	1,5

Дольо-чаги в голову – является лидирующим ударом в поединках, так как оценивался судьями в два балла (Афины). Дольо-чаги является как скоростным, так и акцентированным ударом, его можно проводить со всех дистанций.

На сегодняшний день дольо-чаги является не симметричным и выполняется с дальней или передней ноги через способ «фехтование» и приносит три зачетных очка. (таблица 4). К выполнению этого удара предъявляются повышенные требования, поэтому лучшими техническими характеристиками его выполнения владеют ведущие тхэквондисты.

Таблица 4

Эффективность использования удара дольо-чаги в голову во время поединков на Олимпийских играх, %

Нога	Действие	Олимпийские игры 2004 года	Олимпийские игры 2016 года
Передняя	атака	-	-
	защита	-	-
Задняя	атака	10	2,5
	защита	5,5	0,5

Нерьо-чаги – удар, который наносится в голову сверху вниз, является результативным ударом. Нерьо-чаги может быть как в атакующем так и контратакующий ударом (таблица 5).

Благоприятными ситуациями для проведения удара нерьо-чаги является демонстрация намерения проведения удара ап-чаги или дольо-чаги, а при сближение противника выполняется нерьо-чаги.

Таблица 5

Эффективность использования удара нерьо-чаги в голову во время поединков на Олимпийских играх, %

Нога	Действие	Олимпийские игры 2004 года	Олимпийские игры 2016 года
Передняя	атака	6	2
	защита	7	3
Задняя	атака	3	1,5
	защита	-	-

Двит-чаги – прямой удар ногой на вращении, является в основном контратакующим ударом в тхэквондо. Его эффективность определяется тем обстоятельством, что начало выполнения разворота одновременно является защитой против атакующего удара, как правило, дольо-чаги или нерьо-чаги. Как атакующий удар он применяется очень редко (таблица 6). Лучшей стартовой ситуацией для удара двит-чаги это выполнение удара в ответ на атакующее действие со стороны жилета.

Таблица 6

Эффективность использования удара Двит-чаги во время поединков на Олимпийских играх, %

Нога	Действие	Олимпийские игры 2004 года	Олимпийские игры 2016 года
Передняя	атака	-	-
	защита	-	-
Задняя	атака	2	2
	защита	5	4,5

Проанализировав поединки, можно сделать вывод, что защита занимает важное место в технике ведения боя спортсменами. В первую очередь они направлены на разрушение атакующих действий соперника. В меньшей степени они используются для уклонения и ухода от атак противника. И еще меньше - для последующего проведения контратакующих действий. Атакующие спортсмены используют защитные действия для проведения комбинаций боевых действий.

Две противоположные защиты определяют поведение тхэквондистов в защитной стратегии. Это принятие атаки от противника, при проведении им ударов и противоположное действие - сближение к противнику. В первом случае наблюдается разрыв дистанции, во втором - ее сокращение. Если при разрыве дистанции защищающийся спортсмен часто переходит к перехвату инициативы или к проведению контратаке, ответной атаки, то при сближении схватка обычно заканчивается остановкой рефери. Защита сближением проводится для того, чтобы сократить дистанцию, и тогда удар противника приходится за оцениваемой поверхностью.

Защита уходом в сторону. Благодаря уходу с линии атаки соперника, действия нападения становятся более эффективными.

Защита отклонением туловища занимает четвертое место и примеряется в основном против ударов в голову. Ее проводят спортсмены, уверенные в своих скоростных возможностях и хорошо проводящие контратаки.

Защита руками в основном сопровождается ударом в контратаке. Защита руками чаще всего приводит к сближению с противником и вхождению в клинч. Защита подъемом колена наказывается и дается предупреждение, то есть минус 1 балл.

Защита разворотом является эффективным действием против проведения удара в закрытую сторону. Защита часто осуществляется с начальным намерением выполнения удара в контратаке или удара с разворотом, а в результате проведения удара атакующим спортсменом происходит его сближение, и защищающийся отменяет атакующее действие и оно тем самым превращается в защиту.

Защита ударами в контратаке является логическим продолжением защиты. Главной тактической задачей является нанесение удара в нужный момент, когда соперник, атакуя, становится уязвим.

Защита ударом миро-чаги проводится для сковывания действий противника. Блокировка ногами позволяет после сбивания ноги противника проводить собственные удары в разрез.

В заключение можно сказать о том, что олимпийское тхэквондо претерпело большие изменения в правилах, а, следовательно, изменился и технико-тактический арсенал у спортсменов. Нововведения в виде электронной системы, повлияло на изменение правил поединка, его организацию и преследуют цель сделать бои более зрелищными и динамичными.

1. Иванов, В.А. Совершенствование провоцирующей манеры ведения поединка тхэквондистками высшей квалификации : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Иванов. Москва : РГАФК, 2011. - 25 с.
2. Карпов, М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной специализации : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / М.А. Карпов. Челябинск, 2013. - 21 с.
3. Ли, Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чжон Ки Ли. - М., 2003. - 139 с.
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1 : Спортивное единоборство : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 800 с.
5. Чой Сунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. – Ростов–на-Дону: «Феникс», 2012. - 320 с.
6. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. .канд. пед. наук. - М., 2000. - 89-91 с.

Осколков Д.А.

Реабилитационный досуг в профилактике девиантного поведения подростков

*Сибирский федеральный университет
(Россия, Красноярск)*

doi:10.18411/spc-22-05-2019-12

idsp: sciencepublic-22-05-2019-12

В России и за рубежом существует множество подходов к профилактике девиантного поведения подростков, которые классифицируются по различным основаниям. Досуговый подход основывается на том, что реализуемые профилактические мероприятия являются альтернативным видом времяпровождения для подростка, тем самым являясь очень действенным способом коррекции их поведения. В рамках данного подхода необходимо развивать такой вид деятельности подростков, при котором они смогут реализовать свои возрастные потребности в острых ощущениях, ярких эмоциях, свободе и независимости. В частности культурно-досуговая деятельность является одним из важнейших средств оптимизации социокультурной среды окружающей человека, а так же обладает возможностями удовлетворения потребностей, как отдельной личности, так и общества в целом[1]. По