



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 4 / 2025, Iss. 4 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.856.21

Методика подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу для развития скоростных качеств

¹ Яковлев Д.Д.,

¹ Московский государственный университет спорта и туризма

Аннотация: популярность единоборств в нашей стране предопределяет особый подход к анализу и изучению инновационных методик подготовки спортсменов по различным прикладным видам спорта. Изучение, анализ и разработка методических рекомендаций для подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу очень актуальны на сегодняшний день. Целью исследования явился педагогический анализ соревнований по тхэквондо и кикбоксингу и разработка тренировочной методики. Задачей исследования стала разработка методики подготовки спортсменов, направленной на совершенствование скоростных качеств спортсменов 14-18 лет. Проведено педагогическое наблюдение финальных поединков на первенствах России по тхэквондо МФТ (дисциплина спарринг) и кикбоксингу (дисциплина поинтфайтинг) 2021-2022 г.г. среди юниорской возрастной подгруппы 14-18 лет с использованием видеоматериалов. Выявлены особенности и закономерности в поединках. Установлено, что в большинстве финальных поединков победы одержали спортсмены, которые обладают как высоким уровнем скорости выполнения физических действий – ударов руками, ногами, передвижений, так и с высоким уровнем скорости реакции. Разработана и описана тренировочная методика, которая направлена на развитие скоростных качеств у спортсменов по тхэквондо МФТ и кикбоксингу 14-18 лет. Проведен педагогический эксперимент, подтвердивший эффективность применения данной методики. На основе проведенного исследования даны рекомендации по внедрению разработанной методики развития скоростных качеств спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу в тренировочный процесс тренерами.

Ключевые слова: тхэквондо, кикбоксинг, соперники, скорость, поединок, методика, подготовка

Для цитирования: Яковлев Д.Д. Методика подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу для развития скоростных качеств // Modern Humanities Success. 2025. № 4. С. 155 – 162.

Поступила в редакцию: 7 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 марта 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

Methods of training athletes in taekwondo and kickboxing for the development of speed qualities

¹ Yakovlev D.D.,

¹ Moscow State University of Sport and Tourism

Abstract: the popularity of martial arts in our country determines a special approach to the analysis and study of innovative methods of training athletes in various applied sports. The study, analysis, and development of methodological recommendations for the training of athletes in taekwondo and kickboxing are very relevant today. The purpose of the study was a pedagogical analysis of taekwondo and kickboxing competitions and the development of a training methodology. The objective of the study was to develop a methodology for training athletes aimed at improving the speed skills of athletes aged 14-18. Pedagogical observation of the final matches at the ITF Taekwondo (sparring) and kickboxing (point fighting) championships in Russia in 2021-2022 among the junior age subgroup of 14-18 years was carried out using video materials. The features and patterns of duels are revealed. It was found that in most of the final matches, athletes who have both a high level of speed in performing physical actions – punches, kicks, movements, and with a high level of reaction speed won. A training technique has been developed and described, which is aimed at developing the speed qualities of athletes in ITF taekwondo and kickboxing aged 14-18. A pedagogical experiment was conducted that confirmed the effectiveness of this technique. Based on the conducted research, recommendations are given on the implementation of the developed methodology for developing the speed qualities of athletes in taekwondo and kickboxing in the training process by coaches.

Keywords: taekwondo, kickboxing, rivals, speed, duel, technique, preparation

For citation: Yakovlev D.D. Methods of training athletes in taekwondo and kickboxing for the development of speed qualities. Modern Humanities Success. 2025. 4. P. 155 – 162.

The article was submitted: January 7, 2025; Approved after reviewing: March 5, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

Введение

В нашей стране растет популярность единоборств, и важным становится вопрос создания современных методов тренировки спортсменов. Для видов спорта с контактным взаимодействием характерны сложные двигательные и технико-тактические действия в условиях ограниченного времени поединка. Учитывая увеличивающееся число поклонников контактных единоборств и увлечение их большого количества людей, важно, чтобы работа специалистов была направлена на поиск талантливых спортсменов для достижения успехов в профессиональном спорте. [1]. Профессионализм специалистов, работающих с подрастающим поколением, не должен подвергаться сомнениям, а для этого необходимо постоянно совершенствовать методическую базу в данной области.

Тхэквондо и кикбоксинг стали популярны в нашей стране во многом благодаря тому, что данные виды спорта адаптированы для всех. Ими могут заниматься как дети, так и взрослые, как девушки, так и мужчины. Появилось тхэквондо с Кореи, а с 1988 года активно популяризируется в России [2, 3]. За 70 лет своего развития это боевое искусство претерпело много изменений как в следствии различных политических процессов, так и из-за развития физической культуры и спорта в целом [4, 5, 6]. Современные поединки по тхэквондо характеризуются интенсивной соревновательной деятельностью, увеличивающей сложность координации в каждом движении, о чем свидетельствуют многочисленные исследования за последние два десятилетия [7, 8, 9]. В связи с популярностью кикбоксинга, сборная России на протяжении многих лет является лидером в ринговых дисциплинах. К сожалению, такие показатели отсутствуют в самом популярном, наиболее нетравмоопасном разделе кикбоксинга – поинтфайтинге, поединки которого проходят на татами [10]. Поэтому изучение, анализ и разработка методических рекомендаций для подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу очень актуальны на сегодняшний день [11, 12]. Главную роль в подготовке тхэквондиста должны занимать специальные упражнения в точном восприятии и правильном предвосхищении времени [13, 14]. Рекомендуется

учитывать разницу в правилах со схожими видами спорта и, исходя из этого сравнения, сместить внимание с большего акцента на применении техники ног в технико-тактической подготовке спортсменов в сторону большей пропорции применения техники рук [15].

Целью исследования стал анализ соревнований по схожим видам единоборств – тхэквондо и кикбоксингу для выявления особенностей соревновательных поединков по этим видам спорта. Задачи исследования: разработка методики подготовки скоростных качеств спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу и ее апробация.

Материалы и методы исследований

Проведено педагогическое наблюдение финальных поединков на первенствах России по тхэквондо МФТ (дисциплина спарринг) и кикбоксингу (дисциплина поинтфайтинг) 2021-2022 г.г. среди юниорской возрастной подгруппы 14-18 лет с использованием видеоматериалов.

Разработана и протестирована методика подготовки спортсменов по тхэквондо МФТ и кикбоксингу, направленная на развитие скоростных качеств.

Проведен педагогический эксперимент по предложенной методике подготовки спортсменов.

Результаты и обсуждения

Анализ финальных поединков по тхэквондо МФТ и кикбоксингу среди юниорской возрастной подгруппы 14-18 лет выявил следующие закономерности.

1. Финальные поединки по тхэквондо МФТ и кикбоксингу проходят очень динамично и с высоким уровнем скоростных действий. Это объясняется тем, что только спортсмены, которые, как правило, обладают хорошо развитыми скоростными качествами выходят в финальную часть соревнований высокого уровня.

2. Установлено, что в большинстве финальных поединков победы одержали спортсмены, которые обладают как высоким уровнем скорости выполнения физических действий – ударов руками, ногами, передвижений, так и высоким уровнем скорости реакции.

Анализируя данные особенности, мы сделали вывод о необходимости разработки тренировочной методики, которая будет направлена на разви-

тие скоростных качеств у спортсменов по тхэквондо МФТ и кикбоксингу 14-18 лет. А также о необходимости тестирования разработанной методики и рекомендации внедрения ее в тренировочный процесс тренерами, осуществляющими подготовку спортсменов 14-18 лет по данным видам спорта.

*Упражнения специальной физической
подготовки по тхэквондо МФТ на развитие
скорости действия*

Первый блок состоит из упражнений, выполняющихся спортсменом без соперника и без дополнительных отягощений.

Блок 1.

Блок № 1 состоит из упражнений продолжительностью по 2 минуты интенсивной работы и 1 минута отдыха и восстановления. В блоке №1 происходит выполнение упражнения без партнера со звуковыми сигналами, дающим команду для начала выполнения упражнений и их завершения.

Упражнение №1

Спортсмен в течение 2 минут должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы по отношению к воображаемому сопернику, и выполнять одиночные удары руками в атаке из низкого приседа в боевой стойке с прыжком вперед. Цель первого упражнения – выполнение одиночных атакующих действий руками не из стандартной стойки, а из низкого приседа с распределением веса тела 80% на переднюю ногу и 20% на заднюю ногу.

Упражнение №2

Спортсмен в течение 2 минут выполняет все то же самое, что и в упражнении №1, изменив лишь атакующие действия с одиночных на серийные удары.

Упражнение №3

Спортсмен сохраняет принцип выполнения упражнений №1 и №2, заменив одиночные и серийные атакующие действия на одиночные удары руками в защите с прыжком назад.

Упражнение №4

Спортсмен выполняет все то же самое, что и в упражнении №3, изменив лишь защитные одиночные действия на серийные удары в защите.

Упражнение №5

Спортсмен, активно маневрируя и выполняя регулярные угрозы по отношению к воображаемому сопернику, выполняет подъем ноги для нанесения удара ногой в атаке или защите с максимальной скоростью, при этом выпрямление ноги в удар не выполняет. Целью упражнения является совершенствование скорости первой фазы движения, которая выполняется при ударе ногой.

Упражнение №6

Спортсмен, активно маневрируя и выполняя регулярные угрозы по отношению к воображаемому сопернику, выполняет подъем ноги для нанесения удара ногой в атаке или защите на низкой скорости, а, непосредственно, выпрямление ноги в удар с максимальной скоростью. Целью упражнения является совершенствование скорости второй фазы движения, которая выполняется при ударе ногой.

Упражнение №7

Спортсмен, маневрируя, выполняет одиночные удары ногой в атаке или защите с максимальной скоростью, чередуя уровни цели для нанесения удара с верхнего (удары в голову) на нижний (удары в корпус). Целью упражнения является совершенствование скорости двух фаз удара ногой.

Упражнение №8

Спортсмен выполняет все то же самое, что и в упражнении №7, изменив лишь одиночные удары ногой на серийные. Целью упражнения является совершенствование скорости ударов ногой при серийном исполнении.

Второй блок состоит из упражнений, выполняющихся спортсменом без соперника, но с дополнительным отягощением. Дополнительное отягощение осуществляется за счет того, что спортсмен выполняет все упражнения со жгутом. Одна часть жгута прикрепляется к стене, шведской лестнице или любому другому предмету, а вторая закрепляется на той части тела, которой спортсмен выполняет действия (удары). При выполнении ударов жгут сдерживает спортсмена, которому приходится преодолевать сопротивление, вызванное жгутом.

Блок 2.

В блоке 2 дублируются все 8 упражнений, описанные в блоке 1 с изменением только того, что при выполнении упражнений в блоке 2 спортсмен выполняет все действия с использованием жгута и, соответственно, отягощением. Упражнения с отягощением позволяют оказать существенное влияние на развитие мышц, скоростных физических качеств и совершенствование скорости выполнения технических действий, используемых в поединках.

Третий блок состоит из упражнений, выполняющихся спортсменом с использованием жгута и с партнером в боксерские лапы или макивары. За счет выполнения ударов с отягощением в конкретную цель происходит развитие скорости и точности нанесения ударов, а также развивается навык расчета дистанции и скорости для успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных поединках.

Блок 3.

В блоке 3 дублируются все 8 упражнений, описанные в блоке 1 и 2 с изменением только того, что при выполнении упражнений в блоке 3 спортсмен выполняет все действия с отягощением от жгута в лапы или макивары, которые находятся у его партнера.

Четвертый блок состоит из упражнений, выполняющихся спортсменом без соперника, но с дополнительным отягощением в виде утяжелителей, которые крепятся запястья и щиколотки. При выполнении ударов утяжелители сдерживают спортсмена, которому приходится преодолевать сопротивление.

Блок 4.

В блоке 4 дублируются все 8 упражнений, описанные в блоке 1 с изменением только того, что при выполнении упражнений в блоке 4 спортсмен выполняет все действия с использованием утяжелителей и, соответственно, отягощением.

Пятый блок состоит из упражнений, выполняющихся спортсменом с использованием утяжелителей и с партнером в боксерские лапы или макивары. За счет выполнения ударов с отягощением в конкретную цель происходит развитие скорости и точности нанесения ударов, а также развивается навык расчета дистанции и скорости для успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных поединках.

Блок 5.

В блоке 3 дублируются все 8 упражнений, описанные в блоке 1 и 2 с изменением только того, что при выполнении упражнений в блоке 5 спортсмен выполняет все действия с отягощением от утяжелителей в лапы или макивары, которые находятся у его партнера.

При подготовке спортсменов имеет смысл развивать применение тех принципов, которые используются в данных блоках. Количество упражнений и их вариаций может быть бесконечным и нет смысла описывать все возможные варианты в данной работе. Важно придерживаться следующих принципов при развитии у спортсменов скоростных качеств:

- выполнение упражнений с отягощением собственным весом. Для таких видов спорта как тхэквондо МФТ и кикбоксинг характерны задачи по резкому сокращению дистанции по отношению к сопернику для реализации атакующих действий, поэтому важно развивать скорость и силу отталкивания от поверхности. Выполнение технических действий из глубокого приседа позволяет решать эту задачу;

- деления полного действия на части и тренировки скорости выполнения действий отдельных частей, а затем их совместного выполнения. Такой

принцип широко известен как "декомпозиция задачи" в психологии и когнитивных науках. Этот метод позволяет улучшить эффективность выполнения сложных задач путем разбиения их на более простые компоненты, которые затем могут быть более эффективно обучены и совершенствованы. Последующее совместное выполнение этих частей после тренировки приводит к улучшению всего процесса в целом и повышению общей эффективности выполнения задания;

- развитие скорости посредством выполнения упражнений с акцентом нагрузки конкретно на те мышцы, которые отвечают за выполнение необходимого действия. Это позволяет точно осуществлять более эффективное воздействие на мышцы в большей мере задействованные в процессе выполнения технических приемов;

- выполнение упражнений с дополнительными отягощениями в виде жгута, гантелей, утяжелителей и других предметов. Благодаря дополнительному отягощению мышцы привыкают к повышенной нагрузке и происходит увеличение скоростных физических качеств;

- акцент на построение скоростных упражнений, состоящих именно из тех технических действий, которые непосредственно используются в поединках. При развитии скорости выполнения непосредственно тех действий, которые спортсмен применяет в поединке, у него уходит необходимость видоизменять наработанное упражнение;

- выполнение упражнений из активного маневрирования. Для таких видов спорта как тхэквондо и кикбоксинг характерна манера поединка в высоком темпе на высоких скоростях и большим количеством перемещений, поэтому необходимо включать активное маневрирование в упражнения на развитие скоростных качеств. Большинство действий в поединке выполняется после маневра, и он является начальной фазой любого действия, поэтому от скорости выполнения маневра на прямую зависит скорость реализуемого в атаке или защите приема.

Тестирование тренировочной методики

Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев с группой спортсменов, состоящей из 40 человек 14-18 лет – членов сборной команды Московской области по тхэквондо и кикбоксингу.

Первый этап тестирования.

В первый день эксперимента спортсмены прошли контрольные тесты с замерами скорости выполнения основных технических действий, применяемых в поединках по тхэквондо и кикбоксингу. В тестировании измерялась скорость выполнения ряда технических действий в боксерские лапы.

В тесты вошло измерение следующих действий:
выполнение одиночного удара передней рукой;
выполнение серии, состоящей из 4 ударов руками;

выполнение одиночного удара передней ногой;
выполнение серии, состоящей из 3 ударов ногами.
Их результаты отражены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты контрольных тестов в первый день эксперимента.

Table 1

Results of control tests on the first day of the experiment.

№	Группа спортсменов, принимающих участие в тестировании	Скорость выполнения одиночного удара передней рукой	Скорость выполнения серии, состоящей из 4 ударов руками	Скорость выполнения одиночного удара передней ногой	Скорость выполнения серии, состоящей из 3 ударов ногами
1	Ф.А.Д.	0,32	1.02	0,42	1,45
2	Н.Э.Р.	0,31	1.08	0,46	1,57
3	В.А.А.	0,33	1.05	0,44	1,54
4	Я.В.К.	0,31	1.09	0,38	1,54
5	Г.Б.М.	0,33	1.04	0,40	1,43
6	П.А.А.	0,34	1.07	0,42	1,49
7	В.И.Р.	0,30	1.07	0,45	1,45
8	В.И.А.	0,32	1.09	0,45	1,49
9	К.К.Г.	0,32	1.00	0,42	1,64
10	П.Л.М.	0,31	0.98	0,45	1,63
11	А.Н.Д.	0,33	1.05	0,45	1,54
12	Е.Л.Р.	0,32	1.04	0,42	1,40
13	Ц.Е.А.	0,33	1.01	0,42	1,42
14	Я.Н.П.	0,34	1.02	0,30	1,47
15	Д.И.М.	0,33	1.02	0,42	1,55
16	М.К.В.	0,30	1.05	0,50	1,58
17	Г.А.А.	0,31	1.06	0,42	1,40
18	Я.А.Д.	0,31	1.05	0,42	1,37
19	Б.М.Г.	0,32	1.06	0,41	1,42
20	К.А.Г.	0,32	1.02	0,42	1,35
21	В.Г.А.	0,34	1.02	0,45	1,39
22	Н.Е.А.	0,32	1.01	0,45	1,29
23	Е.Ш.Х.	0,30	1.08	0,42	1,46
24	Г.Д.Е.	0,32	1.02	0,45	1,45
25	Е.К.К.	0,35	1.02	0,42	1,49
26	Г.Д.У.	0,32	1.10	0,41	1,50
27	Н.А.А.	0,30	1.02	0,41	1,50
28	П.Ф.Ж.	0,31	1.00	0,41	1,29
29	Б.А.Н.	0,32	1.02	0,42	1,40
30	Е.К.Г.	0,34	1.01	0,48	1,35
31	А.Н.А.	0,32	1.02	0,42	1,45
32	Н.Ш.Ж.	0,30	1.08	0,48	1,52
33	Г.А.Н.	0,32	1.05	0,42	1,60
34	А.А.Е.	0,32	1.02	0,46	1,50
35	К.Т.К.	0,30	1.04	0,44	1,49
36	А.Н.А.	0,32	1.04	0,47	1,41

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

37	Б.П.А.	0,34	1.04	0,44	1,47
38	Ш.Ш.А.	0,32	1.12	0,42	1,52
39	У.В.Н.	0,33	1.02	0,44	1,42
40	С.Т.О.	0,31	1.03	0,44	1,42
Среднее значение		0,32 секунды	1.04 секунды	0,43 секунды	1,44 секунды

Далее спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В течение 6 месяцев экспериментальная группа использовала в тренировках разработанные упражнения на развитие скоростных качеств, а спортсмены контрольной

группы тренировались по стандартной тренировочной программе без использования данных рекомендаций. Через 3 месяца были проведены повторные контрольные тесты и их результаты отражены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты контрольных тестов спустя 3 месяца.

Table 2

Results of control tests after 3 months.

№	Группа спортсменов	Скорость выполнения одиночного удара передней рукой	Скорость выполнения серии, состоящей из 4 ударов руками	Скорость выполнения одиночного удара передней ногой	Скорость выполнения серии, состоящей из 3 ударов ногами
1	Экспериментальная группа	0,29 секунды	1.01 секунды	0,40 секунды	1,39 секунды
2.	Контрольная группа	0,31 секунды	1.04 секунды	0,42 секунды	1,43 секунды

Через 6 месяцев были проведены итоговые контрольные тесты и их результаты отражены в табл. 3.

Таблица 3

Table 3

№	Группа спортсменов	Скорость выполнения одиночного удара передней рукой	Скорость выполнения серии, состоящей из 4 ударов руками	Скорость выполнения одиночного удара передней ногой	Скорость выполнения серии, состоящей из 3 ударов ногами
1.	Экспериментальная группа	0,27 секунды	0.99 секунды	0,38 секунды	1,36 секунды
2.	Контрольная группа	0,30 секунды	1.03 секунды	0,42 секунды	1,43 секунды

Процент увеличения скорости выполнения технических действий спустя 6 месяцев после первого этапа тестирования спортсменов экспериментальной и контрольных групп приведены в табл. 4.

Таблица 4

Table 4

	Группа спортсменов	Увеличение скорости выполнения одиночного удара передней рукой спустя 6 месяцев	Увеличение скорости выполнения серии, состоящей из 4 ударов руками спустя 6 месяцев	Увеличение скорости выполнения одиночного удара передней ногой спустя 6 месяцев	Увеличение скорости выполнения серии, состоящей из 3 ударов ногами спустя 6 месяцев
1.	Экспериментальная группа	18,5%	5%	13,1%	5,9%
2.	Контрольная группа	6,6%	1%	2,4%	0,7%

Результаты тестирования доказывают эффективность применения разработанной тренировочной методики на развитие скорости действий по тхэквондо МФТ. Спортсмены экспериментальной

группы увеличили свои результаты в среднем на 18,5%, по первому показателю тестирования, на 5% по второму показателю, на 13,1% по третьему показателю и на 5,9% по четвертому показателю, в

то время как спортсмены контрольной группы всего на 6,6% по первому показателю тестирования, на 1% по второму, 2,4% по третьему и на 0,7% по четвертому.

Выводы

Тренерам в тренировочном процессе подготовки спортсменов 14-18 лет по тхэквондо МФТ и

кикбоксингу рекомендуется использовать разработанную методику развития скоростных качеств, которая позволит повысить уровень скоростных качеств спортсменов, что в свою очередь позволит спортсменам показывать более высокие спортивные результаты.

Список источников

1. Саламатова Н.Л., Ли С. Когнитивные способности как фактор отбора перспективных детей в виды спорта с контактным взаимодействием // Мир спорта. 2020. № 3 (80). С. 94 – 98.
2. Третьякова А.Д., Попова Н.М. Оценка школьной успеваемости у детей, занимающихся восточным видом единоборств (Тхэквон-до) // Modern Science. 2022. № 1-1. С. 323 – 325.
3. Васильева К.И. История возникновения и развития тхэквондо // Интерактивная наука. 2022. № 5(70). С. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639
4. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Симаков А.М. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 122 – 127. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116. P. 122-127
5. Кулемзина А.Д. Тхэквондо: история и развитие // Проблемы и перспективы развития современной науки: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Кишинев, 16 декабря 2021 года / Editura «Liceul»), Научно-издательский центр «Мир науки». Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2021. С. 77 – 83.
6. Васильева К.И. История возникновения и развития тхэквондо // Интерактивная наука. 2022. № 5 (70). С. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639
7. Вандышев С.В. Содержание отбора юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореф. дис. ... канд. педаг. наук. Краснодар, 2016. 22 с.
8. Миронов М.А. Формирование логических компонентов защитных действий в тхэквондо: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореф. дис. ... канд. педаг. наук. Малаховка, 2012. 26 с.
9. Плотников А.О. Методика технико-тактической подготовки юных тхэквондистов с учетом специализированных восприятий двигательных действий соперника // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2. С. 79.
10. Герасимов М.В. Техничко-тактические показатели подготовленности высококвалифицированных кикбоксеров в разделе "Поинтфайтинг" // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 77 – 82.
11. Конилов С.Л., Передельский А.А. Модельная реконструкция истории кикбоксинга // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 14 – 16.
12. Яковлев Д.Д., Косолапов А.Б. Педагогический анализ ведения поединков спортсменами высшего спортивного мастерства по тхэквондо и кикбоксингу (раздел поинтфайтинг) // Педагогическое образование. 2024. Т. 5. № 5. С. 73 – 78.
13. Аганянц Е.К., Пирожков О.В., Пирожкова А.М. Мышечная и суставная чувствительность у юношей, занимающихся тхэквондо // Тезисы XVIII съезда физиологического общества им. И.П. Павлова (г. Казань, 25-28 сентября, 2001). Казань, 2001. С. 125 – 141.
14. Волкова Ю.А. Специальная работоспособность и методы ее оценки у квалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТФ // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2010. № 2 (22). С. 56 – 60.
15. Яковлев Д.Д., Косолапов А.Б. Становление тхэквондо МФТ и его научно-методическое обеспечение // Физическая культура и спорт, туризм и гостеприимство: взгляд студенческого научного общества: сборник материалов XVIII студенческой научно-практической конференции с международным участием, Москва, 09 апреля 2024 года. Москва: Московский государственный университет спорта и туризма, 2024. С. 100 – 106.

References

1. Salamatova N.L., Li S. Cognitive abilities as a factor in the selection of promising children for sports with contact interaction. *World of sports*. 2020. No. 3 (80). P. 94 – 98.
2. Tretyakova A.D., Popova N.M. Assessment of school performance of children involved in oriental martial arts (Taekwondo). *Modern Science*. 2022. No. 1-1. P. 323 – 325.
3. Vasilyeva K.I. History of the emergence and development of taekwondo. *Interactive science*. 2022. No. 5 (70). P. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639
4. Taymazov V.A., Bakulev S.E., Simakov A.M. Taekwondo versions of ITF and WTF – points of contact. *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*. 2014. No. 10 (116). P. 122 – 127. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116. P. 122-127
5. Kulemzina A.D. Taekwondo: history and development. Problems and prospects for the development of modern science: materials of the International (correspondence) scientific and practical conference, Chisinau, December 16, 2021. Editura "Liceul", Scientific and Publishing Center "World of Science". Neftekamsk: Scientific and Publishing Center "World of Science", 2021. P. 77 – 83.
6. Vasilyeva K.I. History of the emergence and development of taekwondo. *Interactive science*. 2022. No. 5 (70). P. 34 – 36. DOI 10.21661 / r-556639
7. Vandyshev S.V. Contents of selection of young taekwondo athletes at the initial stage of sports training: specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture": author's abstract. dis. ... candidate of pedagogical sciences. Krasnodar, 2016. 22 p.
8. Mironov M.A. Formation of logical components of defensive actions in taekwondo: specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture": author's abstract. dis. ... candidate of pedagogical sciences. Malakhovka, 2012. 26 p.
9. Plotnikov A.O. Methodology of technical and tactical training of young taekwondo athletes taking into account specialized perceptions of the opponent's motor actions. *Modern problems of science and education*. 2019. No. 2. P. 79.
10. Gerasimov M.V. Technical and tactical indicators of the preparedness of highly qualified kickboxers in the "Pointfighting" section. *Theory and practice of physical education*. 2014. No. 6. P. 77 – 82.
11. Konikov S.L., Peredelsky A.A. Model reconstruction of the history of kickboxing. *Physical education: upbringing, education, training*. 2016. No. 5. P. 14 – 16.
12. Yakovlev D.D., Kosolapov A.B. Pedagogical analysis of the conduct of fights by athletes of the highest sportsmanship in taekwondo and kickboxing (pointfighting section). *Pedagogical education*. 2024. V. 5. No. 5. P. 73 – 78.
13. Aganyants E.K., Pirozhkov O.V., Pirozhkova A.M. Muscle and joint sensitivity in young men practicing taekwondo. Abstracts of the XVIII Congress of the Physiological Society named after I.P. Pavlov (Kazan, September 25-28, 2001). Kazan, 2001. P. 125 – 141.
14. Volkova Yu.A. Special performance and methods of its assessment in qualified athletes practicing WTF taekwondo. *Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin*. 2010. No. 2 (22). P. 56 – 60.
15. Yakovlev D.D., Kosolapov A.B. Formation of ITF Taekwondo and its scientific and methodological support. *Physical education and sport, tourism and hospitality: the view of the student scientific society: collection of materials of the XVIII student scientific and practical conference with international participation, Moscow, April 09, 2024*. Moscow: Moscow State University of Sport and Tourism, 2024. P. 100 – 106.

Информация об авторе

Яковлев Д.Д., мастер спорта России по тхэквондо, мастер спорта международного класса по кикбоксингу, аспирант, Московский государственный университет спорта и туризма, Dmitryyakovlev1988@yandex.ru

© Яковлев Д.Д., 2025