Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 365-368.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 365-368.

Научная статья
УДК 796.015.132:796.856
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_365

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ КАК МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К СОГЛАСОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



Илья Русланович Карпенко

Сургутский государственный педагогический университет
Сургут, Россия

Аспирант
тел.: +7(932)251-97-28, e-mail: karpenkoilya98@mail.ru
ORCID 0009-0001-7427-2565

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования воздействия методики стимулируемого развития на процесс формирования способности к согласованию двигательных действий у юных спортсменов-тхэквондистов. Проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие тхэквондисты экспериментальной и контрольной групп в количестве 10 человек в каждой группе. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика стимулируемого развития, а контрольная группа занималась в соответствии с федераль-ным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. Методика стимулируемого развития заключа-лась в использовании кратковременных тренировочных периодов, в ходе которых развивалась избранная коорди-национная способность. В данной статье описывается промежуток времени в шесть недель, на протяжении которого преимущественно осуществлялось формирование способности к согласованию двигательных действий. В ходе экс-перимента, у экспериментальной группы достоверно повысился уровень координационных способностей ($p<0,5$), относительно контрольной группы.

Ключевые слова: методика стимулируемого развития, координационные способности, способность к согласованию двигательный действий, тхэквондо, этап начальной подготовки в тхэквондо.

Для цитирования: *Карпенко И. Р.* Стимулируемое развитие как методика формирования способности к согласованию двигательных действий у спортсменов-тхэквондистов этапа начальной подготовки // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 365-368. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_365.

Введение

Спортивный поединок в тхэквондо имеет весьма большой объём технических элементов, правильное объединение которых в эффективные комбинации обеспечивает достижение высокого соревновательного результата. Это говорит о необходимости наличия оптимального уровня развития у тхэквондиста способности к согласованию двигательных действий [8].

Значимость координационных способностей, для качественного освоения двигательных навыков, и успешного использования их в соревновательной практике отражена в работах многих авторов [2; 3; 4; 9].

Более того, по данным исследований А. В. Еганова и Ю. Е. Чибичик способность к согласованию двигательных действий, является одним из основополагающих факторов обуславливающим эффективное, точное, выполнение технических действий в ударных боевых искусствах, в особенности при условии соревновательного поединка [7].

На сегодняшний день отмечается низкий уровень развития координационных способностей у юных спортсменов-тхэквондистов, что является причиной сложностей, возникающих при освоении технических элементов тхэквондо. Данные факторы свидетельствуют об острой необходимости развития способности к согласованию двигательных действий у юных спортсменов - тхэквондистов [4].

Одним из главных вопросов процесса координационной подготовки, является определение ее содержания, а также подбор средств и методов для развития координационных способностей, соответствующих специфике соревновательной деятельности тхэквондо, подбор тестов для контроля и оценки уровня координационной подготовленности [6].

Материалы и методы исследования. Цель исследования: экспериментальным путем доказать эффективность методики стимулируемого развития в процессе формирования способности к согласованию двигательных действий.

Организация и методы исследования: исследование проводилось в городе “Сургут”, на базе центра физического развития “Атлет”. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы спортсменов, в составе которых находилось по 10 человек, возраст спортсменов от 7-10 лет - группа этапа начальной спортивной подготовки.

Экспериментальная группа занималась по методике стимулируемого развития, а контрольная группа по стандартизированной программе тхэквондо. В обеих группах было по 5 тренировочных занятий в неделю. Всего было протестировано 20 тхэквондистов мужского пола. В ходе эксперимента применялись следующие тесты для контроля способности к согласованию двигательных действий:

1. Перекладывание мячей;
2. Перешагивание через гимнастическую палку;
3. Передвижение в упоре лежа сзади

© Карпенко И.Р., 2026

В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

Таблица 1 – Результаты контроля способности к согласованию двигательных действий юных спортсменов тхэквондистов экспериментальной и контрольной групп

Тест	Результат констатирующего эксперимента X±x		Результат формирующего эксперимента X±x	Процент изменений	T критерий	p
Перекладывание мячей	ЭГ	11,42±3,12	9,86±2,87	13,6%	5,68	< 0,001
	КГ	11,94±3,12	11,44±3,05	4,2%	3,30	≈0,009
Перешагивания через гимнастическую палку	ЭГ	7,90±10,21	7,20±1,42	13,1%	5,40	< 0,001
	КГ	7,90±1,51	7,34±1,50	3,7%	4,53	≈0,002
Передвижение в упоре лежа сзади	ЭГ	17,50±10,21	15,21±9,33	7,3%	6,45	< 0,001
	КГ	20,10±11,4	19,35±11,2	7,1%	2,25	≈0,05

Результаты исследования и их обсуждение

Применяемая нами методика стимулируемого развития, автором которой является Бальсевич Вадим Константинович – совокупность средств, методов, и методических приемов, направленных на решение конкретной педагогической задачи. В процессе стимулируемого развития внедряются однонаправленные специализированные тренировки, целью которых, помимо совершенствования технико-тактичекой подготовленности, является преимущественное развитие одного определенного физического качества. В рамках нашей работы методика стимулируемого развития подразумевает подбор средств, методов и методических приемов для развития способности к согласованию двигательных действий. Данная методика характеризуется использованием коротких тренировочных программ, максимальная длительность применения которых составляет не более двух месяцев, в нашей работе методика стимулируемого развития, направленная на формирование способности к согласованию двигательных действий применялась на протяжении шести недель.[1]. В ходе нашего исследования, для оценки уровня развития способности к согласованию двигательных действий, юных тхэквондистов, использовались тесты, прошедшие апробацию в ряде научных исследований [2; 9].

Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии значимых различий между экспериментальной и контрольной группами в начале эксперимента. После использования методики стимулируемого развития на протяжении шести недель наблюдается повышение уровня способности к согласованию двигательных действий в обеих группах. Однако, стоит отметить, что более высокий прирост показателей обнаружен именно в экспериментальной группе.

Такой значительный прирост, в развитии координационных способностей, говорит о том, что методика стимулируемого развития, адекватно воздействует на процесс развития способности к согласованию двигательных действий.

Таблица 2 – Поэтапное содержание методики стимулируемого развития в процессе формирования способности к согласованию двигательных действий у тхэквондистов возраста 7-10 лет

Неделя	Содержание характеристика
1-2	-изолированное согласование двигательных действий рук (не более 3-х движений подряд); -изолированное согласование двигательных действий ног (не более 3-х движений подряд); -дифференцированное выполнение специфических технических действий • Удар • Смещение • Блок -выполнение специфических технических действий по визуальному ориентиру: различные отметки на полу, линии, круги и т.п. **Характеризуется данный этап:** -выполнением двигательных действий в медленном темпе, при строгом словесном сопровождении тренера; -дифференцированным выполнение двигательных действий.
3-4	-согласование двигательных действий рук и ног (3-5 движений подряд); -комбинации из двух специфических технических действий (два удара подряд/ удар-смещение и т.п). -использование визуального ориентира: разметки на полу и т.п. **Характеризуется данный этап:** -объединением двигательных действий в комбинации; -использованием визуального ориентира.
5	-согласование двигательных действий рук и ног (7-8 движений подряд). -комбинации 2-4 специфических технических действий (два удара-смещение; удар-смещение-удар; блок-удар и т.п); - исключение визуального ориентира в виде разметок на полу и т.п -противодействие партнера. Условное, легкое обозначение технических действий партнером (защитных, атакующих) **Характеризуется данный этап:** -усилением влияния пространственно-временного фактора; -внедрение противодействия партнера.
6	-работа с партнером в строго установленных соревновательных условиях. **Характеризуется данный этап:** -наличием у каждого спортсмена задачи, заключающейся в выполнении конкретных, избранных тренером технических действий в сторону оппонента.

Выводы

Проведённое исследование позволило установить эффективность методики стимулируемого развития в процессе формирования способности к согласованию двигательных действий у юных спортсменов-тхэквондистов на этапе начальной спортивной подготовки.

Анализ полученных экспериментальных данных показал, что в ходе шестинедельного педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы наблюдается более выраженная положительная динамика показателей координационных способностей по сравнению с контрольной группой. Прирост результатов в экспериментальной группе составил от 7,3% до 13,6%, что существенно превышает показатели контрольной группы.

Статистическая обработка данных подтверждает достоверность полученных различий ($p < 0,05$), что свидетельствует о высокой эффективности внедрённой методики. Полученные результаты указывают на то, что использование краткосрочных специализированных тренировочных программ, направленных на преимущественное развитие конкретной координационной способности, способствует более интенсивному формированию способности к согласованию двигательных действий у юных спортсменов.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Библиографический список

1. Апокин В. В. Стимулируемое развитие быстроты у детей 9–10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля : дис. … канд. пед. наук. Сургут, 2004. С. 27–31.
2. Ботяев В. Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора. Сургут : ООО «Принт-2», 2016. 235 с.
3. Бугаец Я. Е., Горская, А. С., Малука, Т. А. и др. Особенности сенсомоторных реакций тхэквондистов на этапах соревновательного периода // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 10 (188). С. 127.
4. Гуралев В. М., Осипов, А. Ю., Дворкин, В. М. Влияние координационных тренировок на соревновательные результаты юных единоборцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 2. С. 61–62.
5. Давыдов В. Ю., Журавский, А. Ю., Яковлев, А. Н. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 3. С. 95–104.
6. Двейрина О. А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 86.
7. Еганов А. В., Чибичик, Ю. Е. Изучение связи параметров двигательно-координационной способности своевременности выполнении технического действия, проявляющейся в поединке, занимающимися спортивными видами единоборств // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 127.
8. Павлова В. И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов: моделирование соревновательной деятельности // Вестник ЧГПУ. 2013. № 12. С. 1.
9. Токсанов С. Е. Обучение атакующим действиям с сопряжённым развитием координационных способностей на этапе начальной подготовки в кикбоксинге : дис. … канд. пед. наук. Омск, 2022. 206 с.

References

1. Apokin V. V. (2004) Stimulated development of speed in children aged 9–10 using a specialized educational and training module. PhD thesis in Pedagogical Sciences. Surgut, pp. 27–31. (In Russian).
2. Botyaev V. L. (2016) Selection and prediction in sport: the place of coordination abilities in the system of sports selection. Surgut: Print-2, 235 p. (In Russian).
3. Bugaets Ya. E., Gorskaya, A. S., Maluka, T. A. et al. (2020) Features of sensorimotor reactions of taekwondo athletes at the stages of the competitive period. Physical Culture, Sport – Science and Practice, 10 (188), 127. (In Russian).
4. Guralev V. M., Osipov, A. Yu. and Dvorkin, V. M. (2022) Influence of coordination training on competitive results of young martial artists. Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport, (2), 61–62. (In Russian).
5. Davydov V. Yu., Zhuravskii, A. Yu. and Yakovlev, A. N. (2013) Improving the differentiated approach to the development of athletes' physical qualities. Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport, (3), 95–104. (In Russian).
6. Dveyrina O. A. (2018) Degree of scientific elaboration of the problem of coordination training of an athlete. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University, 1 (155), 86. (In Russian).
7. Eganov A. V. and Chibichik, Yu. E. (2020) Study of the relationship between the parameters of motor-coordination ability and the timeliness of technical action performance manifested in a bout among athletes engaged in combat sports. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University, 10 (188), 127. (In Russian).
8. Pavlova V. I. (2013) Development of coordination abilities of young taekwondo athletes: modelling of competitive activity. Chelyabinsk State Pedagogical University Bulletin, (12), 1. (In Russian).
9. Toksanov S. E. (2022) Teaching attacking actions with the conjugate development of coordination abilities at the stage of initial training in kickboxing. PhD thesis in Pedagogical Sciences. Omsk, 206 p. (In Russian).

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.015.132:796.856
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_365

THEORY AND METHODS OF SPORT STIMULATED DEVELOPMENT AS A TECHNIQUE FOR FORMING THE ABILITY TO COORDINATE MOTOR ACTIVITIES IN YOUNG THAEKWONDO SPORTSMEN

Ilya R. Karpenko

Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia

Postgraduate student
ph.: +7(932)251-97-28, e-mail: karpenkoilya98@mail.ru
ORCID 0009-0001-7427-2565

Abstract. The article discusses the results of a study of the impact of stimulated development techniques on the formation of the ability to coordinate motor actions in young taekwondo athletes. A pedagogical experiment was conducted in which 10 taekwondo practitioners from the experimental and control groups participated in each group. The methodology of stimulated development was introduced into the training process of the experimental group, and the control group was engaged in accordance with the federal standard of sports training in the sport of taekwondo. The method of stimulated development consisted in the use of short-term training periods, during which the selected coordination ability was developed. This article describes a period of six weeks, during which the ability to coordinate motor actions was mainly formed. During the experiment, the experimental group had a significantly in creased level of coordination abilities ($p<0.5$), relative to the control group.

Keywords: methods of stimulated development, coordination abilities, the ability to coordinate motor actions, taekwondo, the stage of initial training in taekwondo

Cite as: *Karpenko I. R.* Stimulated development as a method for developing the ability to coordinate Motor Actions in Taekwondo Athletes at the Initial Training Stage // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 365-368. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_365.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026