

2. **Волков Н. И.** Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Волков Н. И. — Москва, 1990. — 101 с.
3. **Новиков А. А.** История и будущее научного обеспечения сборных команд России (к 80-летию юбилею ВНИИФК) // Лесной вестник. — 2014. — № 2. — С. 165–166.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 507 «Об утверждении порядка научно-методического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета». — URL: <https://base.garant.ru/402634074/> (дата обращения: 30.01.2023).
5. Состояние здоровья и тренированности членов Российской сборной команды по дзюдо на заключительном этапе подготовки к Олимпиаде 2000 г. : сборник материалов по результатам УМО (ДСП) / под ред. В. В. Шияна. — Москва : Принт Центр РГАФК, 2000. — 38 с.
6. Сравнительный анализ моделей научно-методического обеспечения подготовки сборных команд СССР и России / В. Д. Тимофеев, А. А. Обвинцев, Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, В. Ф. Каверин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 10 (212). — С. 437–443.
7. **Шиян В. В.** Мониторинг аэробной мощности в программе контроля работоспособности спортсменов // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. — 2021. — № 24. — С. 81–85.
8. **Шиян В. В.** Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шиян В. В. — Москва, 1998. — 41 с.

* * *

УДК 796.856.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-430

ОСОБЕННОСТИ ПРЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ НЕОЛИМПИЙСКОМ ТХЭКВОНДО С УЧЁТОМ РАЗНОНАПРАВЛЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Щеглов Игорь Михайлович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Разнонаправленность соревновательных дисциплин в современных неолимпийских версиях тхэквондо предполагает различные подходы к предсоревновательной подготовке спортсменов. Возможность участия сразу в нескольких соревновательных дисциплинах усложняет задачу тренера при выборе средств и методов подготовки, требует оптимального их сочетания. При этом, наибольшую трудность представляет сочетание таких соревновательных дисциплин, как соревновательные поединки и формальные комплексы, как индивидуальные так и в группе (командные).

Ключевые слова: неолимпийские виды спортивных единоборств, соревновательные дисциплины тхэквондо, спортивные поединки в тхэквондо, формальные комплексы в тхэквондо, индивидуальные и командные соревнования в тхэквондо, предсоревновательная подготовка в неолимпийском тхэквондо.

FEATURES OF PRE-COMPETITION TRAINING IN MODERN NON-OLYMPIC TAEKWONDO, TAKING INTO ACCOUNT THE MULTIDIRECTIONALITY OF COMPETITIVE ACTIVITY

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The multidirectional nature of competitive disciplines in modern non-olympic versions of taekwondo suggests different approaches to the pre-competitive training of athletes. The possibility of participating in several competitive disciplines at once complicates the task of the coach when choosing means and methods of training, requires an optimal combination of them. At the same time, the greatest difficulty is the combination of such competitive disciplines as competitive duels and formal complexes, both individual and in a group (team).

Keywords: non-olympic types of martial arts, competitive disciplines of taekwondo, sports duels in taekwondo, formal complexes in taekwondo, individual and team competitions in taekwondo, pre-competitive training in non-olympic taekwondo.

Введение

В современных направлениях неолимпийских видов тхэквондо — во всероссийском реестре видов спорта в настоящее время зарегистрированы три вида спорта — тхэквондо ИТФ, МФТ и ГТФ (аббревиатура означает название соответствующей международной федерации, под эгидой которой происходит развитие данного вида) — официально проводятся соревнования по нескольким дисциплинам, в направлениях

ИТФ и МФТ — девять соревновательных дисциплин, а в ГТФ — одиннадцать. Разнонаправленность этих дисциплин с одной стороны расширяет возможности спортсмена, а с другой при участии сразу в нескольких дисциплинах резко снижает возможность узкой соревновательной специализации, что негативно сказывается на соревновательной результативности в зоне высших спортивных достижений. Задача построения циклов предсоревновательной подготовки

спортсменов в этих видах спорта является актуальной в настоящее время, при этом подобная проблема возникает уже на тренировочном этапе спортивной подготовки. В настоящем исследовании проводилось педагогическое наблюдение и анализ выступления спортсменов на чемпионате и первенстве России по виду спорта – тхэквондо ГТФ (как содержащей наиболее разнонаправленную соревновательную программу), проходившем в ноябре 2022 года в г. Сочи.

Основная часть

Подготовка спортсменов к таким дисциплинам, как спортивные поединки и специальная техника (в случае юниоров и взрослых спортсменов), спортивные поединки и специальная техника и силовой тест (только для взрослых спортсменов) сопряжена с трудностями в организации предсоревновательных циклов – подготовка к поединкам требует реализации задач технико-тактической и интегральной подготовки, а подготовка к дисциплинам специальная техника и силовой тест – развития взрывной силы (в случае специальной техники – совершенствования техники прыжка с ударом), а подготовка спортсменов к выступлениям в дисциплине формальный комплекс, как дополнительной дисциплине – совершенствования техники формальных элементов, развития специальной выносливости и чувства ритма (при участии в групповых выступлениях ещё и реализации хореографических решений). При планировании выступлений спортсменов, тренеры выбирают соревновательные дисциплины по принципу – «основная + вспомогательные, реже «две основные + вспомогательные», при этом, при участии в первенстве России (участвуют спортсмены-юниоры) чаще всего выбор делается в пользу трёх и более дисциплин, а на чемпионате России (спортсмены старше 18 лет) – в пользу двух, реже трёх дисциплин, но не более [1]. Ниже приведена статистика участия спортсменов в соревновательных дисциплинах на первенстве и чемпионате России по тхэквондо ГТФ, ноябрь 2022 года.

Такой выбор обусловлен тем, что в возрастных группах юниоров спортсмены, выступая в максимальном количестве соревновательных дисциплин, по совокупности набирают необходимое количество зачётных побед для присвоения спортивных званий, а во взрослых соревновательных группах необходима более узкая спортивная специализация для успешного конкурентного выступления [3]. На основе анализа программ предсоревновательной подготовки и опыта выступления спортсменов на чемпионате и первенстве России 2022 года по тхэквондо ГТФ были выработаны алгоритмы подготовки, при этом при формировании алгоритмов были учтены следующие факторы:

- анализ протоколов соревнований;
- анализ программ предсоревновательной подготовки тренеров федерации тхэквондо ГТФ Краснодарского края, Ленинградской области, города Челябинска.

Проведение предсоревновательной подготовки оптимально строится на трёх микроциклах.

Для спортсменов – юниоров оптимально, при выборе трёх соревновательных дисциплин - при приоритете соревновательных поединков (для спортсменов лёгких и средних весовых категорий) и формальных комплексов-индивидуально – дополнительно одно из упражнений специальной техники (преимущественно прямой удар ногой и боковой удар ногой). Для спортсменов старше 18 лет при выборе основной дисциплины – спортивные поединки и формальный комплекс, дополнительно – специальная техника (для спортсменов тяжёлых весовых категорий - силовой тест). Последовательность для юниоров и взрослых спортсменов строится идентично, при этом подготовка к силовому тесту, как к вспомогательной дисциплине не должна превышать от общего объёма времени 5% (для исключения травматизма). В таблице 2 приведено распределение времени подготовки.

В случае выбора в качестве приоритета соревновательные дисциплины, исключая боевую практику – формальный комплекс – пара и формальный

Таблица 1

Распределение спортсменов по количеству соревновательных дисциплин

Соревнование	Одна дисциплина	Две дисциплины	Три дисциплины	Более трёх дисциплин
Первенство России	9 %	23 %	36 %	32 %
Чемпионат России	7 %	47 %	31 %	25 %

Таблица 2

Распределение времени подготовки (в %) в предсоревновательном мезоцикле при выборе соревновательных дисциплин с приоритетом спортивных поединков и формальных комплексов

Микроциклы	Основная дисциплина (поединки)	Основная дисциплина (форм. комплексы)	Спецтехника	Силовой тест
1-й	70%	20 %	10 %	
2-й	40 %	60 %	–	–
3-й	50 %	40 %	5 % (10 %)	5 % (–)

Таблица 3

Распределение времени подготовки (в %) в предсоревновательном мезоцикле при выборе соревновательных дисциплин с приоритетом формальных комплексов-группа и формальный комплекс-пара

Микроциклы	Основная дисциплина (форм. комплекс-пара)	Основная дисциплина (форм. комплекс-группа)	Спецтехника	Силовой тест
1-й	30 %	60 %	10 %	–
2-й	50 %	40 %	10 %	–
3-й	30 %	60 %	10 % (5 %)	– (5%)

Таблица 4

Распределение времени подготовки (в %) в предсоревновательном мезоцикле при выборе соревновательных дисциплин с приоритетом командных соревновательных дисциплин

Микроциклы	Основная дисциплина (форм. комплекс-группа)	Основная дисциплина (поединки- группа)	Спецтехника	Силовой тест
1-й	80 %	–	20 %	–
2-й	20 %	40 %	35 % (40 %)	5 % (–)
3-й	70 %	20 %	10 %	–

комплекс – группа, а в качестве дополнительных – специальная техника и силовой тест, распределение времени представлено в таблице 3.

При выборе в качестве основных соревновательных дисциплин командные соревнования (спортивные поединки в команде и формальный комплекс группа) и специальную технику и (или) силовой тест, алгоритм предсоревновательной подготовки строится следующим образом.

Для спортсменов, выступающих только в дисциплинах специальная техника и силовое разбивание, специальной предсоревновательной подготовки не требуется. Их подготовка реализуется в подготовительных периодах в стандартных циклов, в предсоревновательных циклах соревновательного периода следует уменьшить количество упражнений, полностью моделирующих соревновательное упражнения с целью предотвращения травм с замещением их имитационными упражнениями [2].

Заключение

Реализация соревновательной деятельности в нескольких соревновательных дисциплинах неолимпийских версий тхэквондо, начиная с тренировочного этапа, позволяет тренеру определить индивидуальную предрасположенность спортсмена, выбрать наиболее оптимальные соревновательные направления. Также это даёт дополнительные возможности спортсмену

для выполнения нормативных требований ЕВСК по присвоению спортивных разрядов и званий. Учитывая разнонаправленность соревновательных дисциплин, тренеру необходимо выбрать приоритетные направления с оптимальным сочетанием с дополнительными. Основную предсоревновательную подготовку оптимально построить на основе 3-х микроциклов, в которых реализуется предложенный алгоритм. Вышеуказанный алгоритм распределения средств подготовки, возможно реализовывать при подготовке спортсменов, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки во всех неолимпийских направлениях тхэквондо.

Литература

1. Бакулев С. Е. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО / С. Е. Бакулев [и др.]; СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 112 с.
2. Щеглов И. М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации. Статья / Учёные записки Университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал, выпуск 12 (166). – СПб., 2018. – с. 303–307.
3. Щеглов И. М. Подходы к организации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных тхэквондистов. Статья / Сборник материалов IX международного научного конгресса «Спорт. Человек. Здоровье» г. СПб, 2019. С. 315–317