

УДК 796.856.2

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕОЛИМПИЙСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ ТХЭКВОНДО

Щеглов Игорь Михайлович

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

Аннотация. Неолимпийские направления тхэквондо (отдельные, внесённые во ВРВС виды спорта) включают в свою соревновательную программу достаточно большое количество соревновательных дисциплин – по девять в направлениях ИТФ и МФТ, одиннадцать в тхэквондо ГТФ. При некотором внешнем сходстве в соревновательном исполнении в этих дисциплинах есть существенные различия в соревновательном регламенте и правилах оценки выступлений и выявлении победителя. Различен также формат выступлений, некоторые неолимпийские виды предусматривают смешанные выходы спортсменов – парные и групповые, присутствуют различные форматы соревновательных поединков, формализованные виды (индивидуальные, командные и групповые), а также показательные виды, силовые и отдельно выделенные прыжковые упражнения. В статье представлено исследование по сравнению основных особенностей соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, соревновательные дисциплины, техника, спарринг, самозащита, поединки.

FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY NON-OLYMPIC DIRECTIONS OF TAEKWONDO

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. Non-Olympic taekwondo directions (separate sports included in the VRVS) include a fairly large number of competitive disciplines from their competitive program - nine in the ITF and ITF directions, thirteen in the GTF taekwondo. Although there are some external similarities in the competitive performance, there are significant differences in the competition regulations and rules for evaluating performances and identifying the winner in these disciplines. The format of performances is also different, some non-Olympic sports provide for mixed exits of athletes- pairs and groups, there are various formats of competitive duels, formalized types (individual, team and group), as well as demonstration types, power and separately allocated jumping exercises. The article presents a study comparing the main features of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo.

Keywords: taekwondo, competitive disciplines, technique, sparring, self-defense, sparring.

ВВЕДЕНИЕ. Спортивные единоборства у многих ассоциируются исключительно с представлениями о спортивных поединках и прикладных аспектах подготовки, однако соревновательная деятельность во многих единоборствах реализуется по нескольким направлениям, некоторые из которых полностью исключают прямое противоборство с соперником, а некоторые подразумевают выступление спортсмена без соперника на ковре. Такие соревновательные дисциплины расширяют возможности спортсменов, позволяют использовать потенциал спортивных единоборств максимально, как в решениях задач спортивной подготовки, спорта высших достижений, массового спорта (в том числе студенческого), физической рекреации, двигательной реабилитации, адаптивного спорта [1]. Неолимпийские направления тхэквондо отличаются большим количеством соревновательных дисциплин, активно привлекая занимающихся во всех вышеперечисленных составляющих физической культуры и спорта. В частности, в сфере массового спорта (студенческого) большое внимание уделяется неконтактным соревновательным дис-

циплинам, соревнования по формальным комплексам (личным, групповым и командным) активно проводятся среди занимающихся младшего школьного возраста. У спортсменов-ветеранов популярно силовое разбивание предметов. На базе общероссийской федерации тхэквондо ГТФ сформировано отдельное направление адаптивного тхэквондо с разнонаправленной программой подготовки и соревновательной деятельностью. Целью настоящего исследования является сравнение основных особенностей соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо, задачами – проанализировать на основе турнирного регламента и соревновательных правил соревновательные дисциплины в трёх неолимпийских направлениях тхэквондо, определить особенности их реализации, сформулировать выводы и рекомендации по выбору направлений подготовки. Методы исследования: анализ соревновательных правил, педагогическое наблюдение, систематизация полученных результатов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. На основе анализа соревновательных правил и турнирного регламента неолимпийских направлений тхэквондо можно сделать вывод о структурном сходстве соревновательных дисциплин (табл. 1).

Из приведённого анализа видно преобладание дисциплин в тхэквондо ГТФ, групповые виды отсутствуют только в направлении МФТ, однако принципиально разнятся групповые (смешанные) дисциплины в направлениях ГТФ и ИТФ.

Таблица 1 – Структура соревновательных дисциплин в неолимпийских направлениях тхэквондо

Соревновательные дисциплины	Личные дисциплины			Командные дисциплины			Групповые дисциплины (смешанные группы)		
	ГТФ	МФТ	ИТФ	ГТФ	МФТ	ИТФ	ГТФ	МФТ	ИТФ
Поединки	2 вида	1 вид	1 вид	2 вида	1 вид	1 вид	-	-	-
Формальные комплексы	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	-	-
Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	5 видов	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	-	-	-
Силовой тест (сила удара)	3/5 видов	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	1 вид	-	-	-
Постановочный поединок (самозащита)	-	-	-	-	-	-	-	-	1 вид
Традиционный спарринг (формализованный)	-	-	-	-	-	-	-	-	1 вид

В первом случае это смешанные группы (юноша – девушка, мужчина – женщина) при соревнованиях в формальных комплексах (хьёнгах), где программа выступлений определяется произвольным выбором судей из допустимых комплексов (от 15 до 30 в зависимости от квалификации спортсменов), во втором же случае – это выступление смешанных групп (3 спортсмена в женском дивизионе, 4 спортсмена в мужском) с реализацией заранее сформированного неизменного постановочного комплекса продолжительностью от 40 до 60 секунд. Наиболее широким диапазоном реализации соревновательной деятельности отличается дисциплина «поединки» в направлении ГТФ. При этом там можно выявить наиболее

существенные различия с двумя другими дисциплинами. Выявленные различия отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Различия соревновательной деятельности в дисциплине «поединки», личные соревнования в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Характеристики	ГТФ	ИТФ	МФТ
Продолжительность раунда	2 минуты	2 минуты	2 минуты
Количество раундов	1, в финале - 2	2	2
Приоритет в оценке технико-тактических действий	Удары ногами в прыжке	Удары ногами в прыжке, максимальная оценка – удары ногами в прыжке с разворотом	Удары ногами в прыжке
Наличие обязательных элементов	нет	Удар ногой в прыжке с разворотом на 180° и более	нет
Ограничения на технико-тактические действия	Не более 3-х ударов руками	Не более 2-х ударов руками	Нет ограничений
Степень контактности	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт

Таблица 3 – Различия соревновательной деятельности в дисциплине «поединки», командные соревнования в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Характеристики	ГТФ	ИТФ	МФТ
Регламент поединков	1 раунд x 1,5 мин	1 раунд x 2 мин	1 раунд x 2 мин
	1 раунд x 4 мин при произвольной смене спортсменов		
Количество спортсменов в команде	Мужчины – 5+1 Женщины – 3+1	5+1	5+1
Наличие обязательных элементов	нет	нет	нет
Степень контактности	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт	Ограниченный контакт

Сравнивая соревновательную деятельность в разделе «поединки» - личные соревнования (в официальных правилах – «весовая категория»), можно увидеть значимые различия в требованиях, которые накладывают определяющий форму ведения боя отпечаток. Ограничения степени контактности поединка, ограничения (или их отсутствие) в технико-тактических действиях, наличие обязательных к выполнению элементов определяют следующие системные различия. Данные получены в результате проведённого педагогического наблюдения и опроса тренеров, направленного на анализ основных характеристик соревновательной деятельности во время проведения кубка России по тхэквондо ГТФ 2023 года, чемпионата России по тхэквондо МФТ 2023 года и всероссийских турнирах по тхэквондо ИТФ 2022-2023 годов.

На основании проведённого наблюдения и опроса можно сделать следующие выводы о характеристиках соревновательной деятельности в дисциплине «спортивный поединок» - для тхэквондо ГТФ характерна более высокая плотность боя, более узкая направленность технико-тактических действий (спортсмен приоритетно выбирает тактическую схему, практически не меняя её), а также меньшее количество нарушений правил – данные показатели определяются продолжитель-

ностью боя и наличием такой высокоинтенсивной соревновательной дисциплины как «ТЭГ-ТИМ» - динамичной формой командного поединка [1].

Таблица 4 – Сравнение основных характеристик соревновательной деятельности в разделе индивидуальные (личные) поединки в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Основные характеристики	Тхэквондо ГТФ	Тхэквондо ИТФ	Тхэквондо МФТ
Плотность поединка комбинаций/ раунд	11	7,7	8,2
Приоритет технико-тактических действий	Удары ногами – 64% Удары руками - 36%	Удары ногами – 75% Удары руками -25%	Удары ногами – 61% Удары руками - 39%
Средний балл судейской оценки	9,7	12,8	10,1
Среднее количество вынужденных нарушений правил	6	13	10
Среднее количество значительных и грубых (сознательных) нарушений правил	2,4	4,3	2,7

Тхэквондо ИТФ характеризуется максимальными ограничениями – не более 2-х ударов руками в серии и наличием обязательного технического элемента – сложнокоординационного удара ногой, но, с другой стороны, более высокой оценкой ударов ногами в прыжке и еще более высокой за удары ногой в прыжке с разворотом. Следствием этого является меньшая плотность боя, вариативность технико-тактических схем – преимущество имеет сочетание атакующего с переходом в контратаку и наоборот стиля ведения боя, однако здесь выявляется большее количество нарушений правил, также средний балл судейской оценки здесь является максимальным. Направление тхэквондо МФТ имеет меньше всего ограничений по допустимым технико-тактическим действиям, что и определяет максимальную широту выбора реализуемых технических действий и тактических решений. Количество нарушений правил во время поединка здесь незначительно выше, чем в направлении ГТФ. В отношении следующего соревновательного раздела – «формальный комплекс» принципиальных различий не выявлено, за исключением небольших отличий в структуре соревновательной программы.

Расширенная соревновательная программа в тхэквондо ГТФ даёт спортсменам и тренерам гибкую возможность определять вид соревновательной программы, состав женской команды в три участника – делает более зрелищным этот вид программы из-за увеличения количества команд-участниц и возможности направленного подбора спортсменок со сходными признаками – уровень подготовленности, сходство в антропометрии и пр. Отличительной особенностью соревнований в этом виде программы в тхэквондо ИТФ является то, что спортсмены первый комплекс исполняют индивидуально (без соперника на площадке), а второй, назначенный судейской бригадой, одновременно с соперником, что накладывает существенный психологический отпечаток на выступление.

Таблица 5 – Содержание соревновательной программы «формальный комплекс» в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Характеристики соревновательной программы	Тхэквондо ГТФ	Тхэквондо МФТ	Тхэквондо ИТФ
Количество формальных комплексов	30	24	24
Индивидуальная программа	Есть	Есть	Есть
Командная программа	Есть Ж- 3 спортсмена М-5спортсменов	Есть Ж-5спортсменов М-5спортсменов	Есть Ж-5спортсменов М-5спортсменов
Групповая (смешанная программа)	Есть Группа 2 спортсмена М+Ж	Нет	Нет

Группа дисциплин, связанная с разбиванием предметов – тест на силу удара (разбивание максимального количества досок ударами рукой и ногой) и специальная техника (разбивание предметов, закреплённых на определённой высоте ударом ногой в прыжке) – не имеет существенных различий, кроме количества ударов в дисциплине «специальная техника» - в тхэквондо ГТФ шесть ударов ногой в прыжке, в остальных направлениях по пять. При этом в тхэквондо ИТФ и МФТ победитель и призёры определяются по сумме реализованных успешно попыток во всех упражнениях (ударах) как в специальной технике, так и в силе удара. В тхэквондо ГТФ победитель и призёры определяются в каждом упражнении – что даёт возможность спортсмену и тренеру специализироваться в конкретном упражнении [2]. Аналогичные правила действуют в командных дисциплинах – там выступление команды определяется суммой результатов выступлений всех её членов. Соревновательная дисциплина «спарринг постановочный» относится к группе формализованных видов и присутствует в направлениях ИТФ и МФТ, и имеет существенные различия.

Таблица 6 – Различия соревновательной программы «спарринг постановочный» в направлениях тхэквондо ГТФ, ИТФ, МФТ

Регламентные требования	Тхэквондо ГТФ	Тхэквондо МФТ	Тхэквондо ИТФ
Состав группы	Дисциплина отсутствует	2 спортсмена, выполнение строго регламентированных действий в формальной технике тхэквондо	Смешанные команды в составе 1+3 участника или 1+4 участника
Содержание соревнований	Нет	Обоюдное выполнение заранее подготовленных строго регламентированных действий в формальной технике тхэквондо	Одностороннее, постановочное выполнение производных защит от нападающих с использованием обязательных элементов и соблюдением регламента времени.

При этом среднее количество команд юниорской группы в этом разделе на всероссийских соревнованиях по тхэквондо ИТФ – 5, во взрослой группе – 4, аналогичный показатель в тхэквондо МФТ в юниорской группе – 13, во взрослой – 10.

Такая разница определяется сложностью подготовки группы в тхэквондо ИТФ и требованиями к специфической подготовленности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На основании проведённого сравнительного анализа содержания соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо можно сделать вывод о наличии важного объединяющего признака – разнонаправленности соревновательной деятельности, которая позволяет комплексно решать задачи спортивной подготовки во всех направлениях – детско-юношеском спорте, в занятиях со спортивно-оздоровительными группами дошкольников – исключение боевой практики, реализация формализованных дисциплин позволяет всесторонне развивать физические качества юных спортсменов, формировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом, в студенческом спорте – большое количество соревновательных дисциплин и направлений подготовки позволяет вовлекать студентов как гуманитарных, так и технических вузов наравне со студентами физкультурных учебных заведений и специализированных (военных учебных заведений, профильных учебных заведений Росгвардии и МВД). В спорте высших достижений, в свою очередь, проявляются различия в соревновательных дисциплинах. Так, спортивный поединок в тхэквондо ИТФ в индивидуальной программе отличается наиболее сложным тактическим подходом и требованиями к специальной подготовленности спортсменов – это определяется наличием обязательного технического элемента и особенностями судейской оценки, в командной программе требуется специальная психологическая подготовка, обеспечивающая готовность спортсмена к поединку с соперником «не своей» весовой категории, а также к чёткой реализации установки тренера (секунданта). Индивидуальные поединки в тхэквондо ГТФ отличаются большим динамизмом, тактической узконаправленностью, а наличие дисциплин «стоп-балл» и «стоп-балл командные соревнования» (ТЭГ-ТИМ) дают возможность спортсмену специализироваться в этом, требующем умения реализовывать простые элементарные тактические схемы и, в то же время, максимального развития скоростных способностей и специальной выносливости. В тхэквондо МФТ правила и соревновательный регламент позволяют максимально реализоваться спортсменам различных весовых категорий за счёт уравнивания допустимого технического арсенала (удары руками без ограничений, удары ногами более высоко оцениваются). Специализируясь только в командных поединках, спортсмены избегают изнурительной процедуры сгонки веса и последующего его удержания. Соревновательные дисциплины «формальный комплекс -индивидуально» не имеют значимых различий, а групповая и командная форма исполнения даёт дополнительные возможности представителям ГТФ. В соревнованиях по специальной технике и силовом тесте тхэквондисты направления ГТФ могут сосредоточиться только на одном, наиболее предпочтительном упражнении, в то время как в двух других направлениях (МФТ и ИТФ) выбора одного соревновательного упражнения будет недостаточно для реализации результативной соревновательной деятельности. Формализованные дисциплины постановочных спаррингов являются дополнительными и менее значимыми, однако, будучи представлены в ЕВСК по видам спорта тхэквондо ИТФ и МФТ, предоставляют спортсменам ещё один, относительно безопасный, соревновательный вид,

позволяющий выполнять разрядные требования, а впоследствии завоёвывать спортивные звания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щеглов И. М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 303–307.
2. Щеглов И. М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 593–597.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2018), «Integration of means of related martial arts in the technical and tactical training of taekwondists of various qualifications», *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 12(166), pp. 303–307.
2. Shcheglov I. M. (2020), «Ways to improve the efficiency of technical and tactical training of younger boys (12-13 years old) in taekwondo ITF», *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 11(189), pp. 593–597.

Поступила в редакцию 09.01.2024.

Принята к публикации 18.01.2024