

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.856.2

Результативность использования сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистами 12-14 лет

Алексин Леонид Дмитриевич

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

Аннотация. В статье представлены результаты исследования успешности выполнения сложнокоординационных ударов юными тхэквондистами. Выявлены факторы, влияющие на успешность соревновательной деятельности в данной возрастной категории, приведены статистические данные. Статистический анализ был проведен с использованием современных методов обработки данных, что позволило выявить не только общие тенденции, но и индивидуальные особенности техники ударов юных тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, детско-юношеский спорт, технико-тактическая подготовленность, сложнокоординационные удары, результативность техники.

The effectiveness of using complex coordination strikes in competitive matches by 12-14 year old taekwondo athletes

Alekhin Leonid Dmitrievich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article presents the results of a study on the successful execution of complex coordination strikes by young taekwondo athletes. Factors influencing competitive performance in this age category have been identified, and statistical data is provided. Statistical analysis was conducted using modern data processing methods, allowing for the identification of both general trends and individual characteristics of striking techniques in young taekwondo practitioners.

Keywords: taekwondo, children's and youth sports, technical and tactical readiness, complex coordination strikes, effectiveness of technique.

ВВЕДЕНИЕ. Статистический анализ – мощный инструмент в изучении спортивных достижений, позволяющий выявить закономерности и определить факторы успеха. В данной статье "Результативность использования сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистов 12-14 лет" мы применяем статистические методы для оценки эффективности ударов в тхэквондо ВТФ среди подростков. Исследование направлено на анализ данных о техническом исполнении ударов, их частоте и результативности в соревновательных поединках, с особым вниманием к возрастной категории 12-14 лет. Мы стремимся понять, какие тренировочные подходы наиболее эффективны для развития сложнокоординационных навыков, которые являются ключевыми для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Это исследование предоставит ценные данные для тренеров и спортсменов, желающих оптимизировать процесс подготовки и повысить вероятность успеха на соревнованиях [1, 2, 3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определение и анализ статистических показателей успешности выполнения сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистов возрастной категории 12-14 лет.

Объект исследования – соревновательные поединки тхэквондистов 12-14 лет на официальных спортивных соревнованиях. Предмет исследования – сложнокоординационные удары, их частота, точность и эффективность в условиях реального боя.

Исследование включало сбор и анализ данных, что позволило выявить наиболее эффективные удары и факторы, влияющие на успешность их применения. Это может быть использовано для оптимизации подготовки молодых спортсменов.

Техническое мастерство в тхэквондо – результат многолетней упорной работы и постоянного совершенствования. Для юных спортсменов 12-14 лет, находящихся на

стадии интенсивного физического и психологического развития, важно не только оттачивать технику ударов, но и развивать сложнокоординационные способности, которые позволяют эффективно применять их в соревновательных условиях [2, 3, 4].

Статистика в спорте – это не только цифры и проценты, но и инструмент, который позволяет тренерам и спортсменам оценивать эффективность тренировочного процесса и корректировать его в соответствии с полученными данными. В контексте тхэквондо статистический анализ помогает выявить наиболее успешные типы ударов, их частоту и эффективность в различных соревновательных ситуациях [3, 4].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании использовались следующие методы:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) видеоанализ соревновательных поединков;
- 3) методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 г. по июнь 2024 г. В течение спортивного сезона 2023/2024 гг. проводился видеоанализ финальных и полуфинальных соревновательных поединков дисциплине керуги в возрастной категории кадеты 12-14 лет в весовых категориях до 33 кг, до 37 кг, до 65 кг, свыше 65 кг у юношей и до 29 кг, до 33 кг, до 59 кг, свыше 59 кг у девушек. У всех спортсменов квалификация соответствовала уровню не ниже I юношеского разряда. Суммарно было просмотрено и проанализировано 216 (n=216) соревновательных поединков. В таблице 1 представлены соревнования, отобранные для проведения видеоанализа. В июне 2024 г. была проведена статистическая обработка полученных данных.

Таблица 1 – Соревнования по тхэквондо ВТФ спортивного сезона 2023/2024 гг.

№ п/п	Название	Дата проведения	Место проведения
1	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Янтарный кубок"	15 - 18 сентября 2023 года	Светлогорск, Калининградская область
2	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кубок Дальнего Востока"	13 - 16 октября 2023 года	Южно-Сахалинск, Сахалинская область
3	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ «Кубок Балтийского моря»	17 - 19 ноября 2023 года	Санкт-Петербург
4	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ «Золотая Искра»	11 - 14 декабря 2023 года	Казань
5	Межрегиональные соревнования по тхэквондо ВТФ Кубок СК "PIONEER"	19 - 21 января 2024 года	Одинцово, Московская область
6	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кубок Президента СТР"	9 - 12 февраля 2024 года	Черкесск, Карачаево-Черкесская Республика
7	Первенство России по тхэквондо ВТФ	26 - 31 марта 2024 года	Рязань, Рязанская область
8	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кубок на призы Президента СПб спортивной федерации тхэквондо"	19 - 22 апреля 2024 года	Санкт-Петербург
9	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кумган Кап"	17 - 20 мая 2024 года	Шахты, Ростовская область

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Ввиду недостатка информации о периодизации тренировочного процесса спортсменов из-за их большого количества и

непостоянства результативности соревновательной деятельности для упрощения систематизации полученных данных было решено разделить годичный цикл на три календарных сезона (осень, зима, весна). Подсчитывались общее количество выполненных и результативных ударов за поединок, а также общее количество выполненных и результативных сложнокоординационных ударов (X/x). Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результативность простых и сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистами 12-14 лет (X/x)

№ п/п	Период цикла	Возрастная категория	Весовая категория	Общее количество выполненных и результативных ударов в течение поединка (X/x)	Количество выполненных и результативных сложнокоординационных ударов в течение поединка (X/x)
1	осень 2023	юноши 12-14 лет	до 33 кг	69/1	2/0
			до 37 кг	71/5	0/0
			до 65 кг	80/7	1/0
			свыше 65кг	75/6	3/1
		девушки 12-14 лет	до 29 кг	46/0	2/0
			до 33 кг	44/7	5/0
			до 59 кг	53/3	0/0
			свыше 59кг	51/4	0/0
2	зима 2023/2024	юноши 12-14 лет	до 33 кг	73/2	3/0
			до 37 кг	76/6	2/0
			до 65 кг	83/8	3/1
			свыше 65кг	82/8	5/2
		девушки 12-14 лет	до 29 кг	52/0	3/0
			до 33 кг	49/5	4/1
			до 59 кг	56/4	2/1
			свыше 59кг	54/2	0/0
3	весна 2024	юноши 12-14 лет	до 33 кг	75/3	4/1
			до 37 кг	78/5	3/1
			до 65 кг	86/7	3/1
			свыше 65кг	85/9	5/2
		девушки 12-14 лет	до 29 кг	55/0	4/0
			до 33 кг	53/4	4/1
			до 59 кг	61/5	3/1
			свыше 59кг	57/3	0/0

По приведенным данным видна прямая зависимость использования простой и сложной техники спортсменами от периода цикла и уровня подготовленности в течение сезона. Ввиду специфики вида спорта тхэквондо ВТФ больший упор делается на работу ближней ногой, что затрудняет реализацию технических действий в данной возрастной категории. Спортсменам не хватает сил, чтобы заработать баллы на электронной системе судейства.

Также при проведении анализа было замечено, что спортсмены этой возрастной категории очень редко используют сложнокоординационные удары даже в

выгодных тактических ситуациях. Основная масса таких ударов выполнялась в концовке раунда при условии большого разрыва в счете по баллам.

Подавляющее большинство выполненных сложнокоординационных ударов относится к типу скоростно-силовых с поворотом через спину. Только у старших юношей данной возрастной категории в тяжелых весовых категориях до 65 кг и свыше 65 кг были попытки выполнения сложнокоординационных ударов в прыжках или с перескоками.

ВЫВОДЫ. Исследование статистических данных о применении сложнокоординационных ударов среди тхэквондистов возрастной категории 12-14 лет показало, что, несмотря на потенциальную эффективность таких ударов, их использование в соревновательных поединках остаётся недостаточным и часто неэффективным. Это может быть связано с рядом факторов, включая недостаточную физическую и техническую подготовку, ограниченное понимание стратегического применения ударов и психологические барьеры, препятствующие их эффективному использованию. Также важно стимулировать интерес и мотивацию спортсменов к освоению и применению этих техник в соревновательной практике.

Это исследование подчеркивает важность интеграции сложнокоординационных ударов и технических действий в тренировочный процесс молодых тхэквондистов. Результаты данного исследования помогут тренерам и спортсменам лучше понять динамику соревновательного поединка и оптимизировать подготовку, уделяя внимание наиболее перспективным аспектам техники и тактики в тхэквондо.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алехин Л. Д. Анализ методов развития физических качеств юных тхэквондистов в дисциплине кёруги (спарринг) на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12 (226). С. 18–21.
2. Миниханов В. А. Проявление координационных способностей в единоборстве тхэквондо и методика их тренировки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2015. № 3 (6). С. 14–17.
3. Щеглов И. М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 593–597.
4. Павленко А. В. Содержание и организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2021. 259 с.

REFERENCES

1. Alekhin L. D. (2023), “Analysis of methods for developing physical qualities of young taekwondists does in the discipline of kyorugi (sparring) at the initial preparation stage”, *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No 12 (226), pp. 12–17.
2. Minikhānov V. A. (2015), “Manifestation of coordination abilities in the martial arts of taekwondo and methods of their training”, *Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia*, No. 3 (6), pp. 14–17.
3. Shcheglov I. M. (2020), “Ways to improve the efficiency of technical and tactical training of younger boys (12-13 years old) in taekwondo ITF”, *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No 11 (189), pp. 593–597.
4. Pavlenko A. V. (2021), “Contents and organizational and methodological support of the training process at the stage of initial training in taekwondo”, St. Petersburg, Polytech-Press, 259 p.

Информация об авторе: АЛЕХИН Л.Д., преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, l.alehin@lesgaft.spb.ru.

Поступила в редакцию 05.07.2024.

Принята к публикации 02.08.2024.