

Потенциал средств функционального многоборья в тренировочном процессе юных тхэквондистов КНР

ЮЭ Шутун

Киреева Анна Вячеславовна, кандидат педагогических наук

Московский государственный университет спорта и туризма

Аннотация. В статье рассмотрены специфические особенности применения средств функционального многоборья в тренировочном процессе юных тхэквондистов на этапе спортивной специализации.

Цель исследования – выявить потенциал средств функционального многоборья в тренировочном процессе юных тхэквондистов КНР.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры различного возраста и уровня профессиональной квалификации из городов Чжэнчжоу, Каифэн, Харбин. Основным методом исследования было анкетирование.

Результаты исследования и выводы. Полученные данные свидетельствуют о высокой степени информированности тренеров о концепции функционального многоборья и о понимании его значения для повышения эффективности тренировочного процесса. Наиболее ценными аспектами применения функционального многоборья тренеры назвали повышение общей и специальной физической подготовленности, профилактику травматизма и повышение мотивации к занятиям. Основными трудностями в практическом применении респонденты отметили дефицит научно-методической литературы, недостаток оборудования и сложности в дозировании нагрузки при работе со спортсменами 12-14 лет. При этом большинство тренеров отмечают благоприятное отношение спортивной среды к инновационным методам подготовки. Результаты исследования подтверждают перспективность интеграции функционального многоборья в систему подготовки тхэквондистов 12-14 лет и необходимости дальнейшего научно-методического обоснования его применения.

Ключевые слова: тхэквондо, функциональное многоборье, физическая подготовка, тренировочный процесс.

The potential of functional all-around means in the training process of young taekwondo athletes of the People's Republic of China

Yue Shutong

Kireeva Anna Vyacheslavovna, candidate of pedagogical sciences

Moscow State University of Sport and Tourism

Abstract. The article examines the specific features of using functional all-around training tools in the training process of young taekwondo athletes at the stage of sports specialization.

The purpose of the study is to identify the potential of functional all-around training tools in the training process of young taekwondo practitioners in the PRC.

Research methods and organization. The study involved coaches of various ages and professional qualification levels from the cities of Zhengzhou, Kaifeng, and Harbin. The main research method employed was a questionnaire survey.

Research results and conclusions. The obtained data indicate a high level of awareness among coaches regarding the concept of functional all-around training and an understanding of its significance for enhancing the effectiveness of the training process. The most valuable aspects of implementing functional all-around training, according to coaches, include improvement of general and specific physical fitness, injury prevention, and increased motivation for training. The main challenges in practical application identified by respondents were a lack of scientific and methodological literature, insufficient equipment, and difficulties in load management when working with athletes aged 12-14. At the same time, most coaches note a positive attitude within the sports community toward innovative training methods. The research results confirm the prospects of integrating functional all-around training into the preparation system for taekwondo athletes aged 12-14 and the need for further scientific and methodological justification of its application.

Keywords: taekwondo, functional all-around training, physical conditioning, training process.

ВВЕДЕНИЕ. Функциональная подготовка занимает ключевое место в тренировочном процессе тхэквондистов, поскольку напрямую влияет на результативность спортсменов [1, 2]. Взрывная сила обеспечивает мощь ударов, выносливость

позволяет сохранять высокий темп боя, а гибкость и координация необходимы для успешного выполнения сложных технических элементов. Современные требования к тренировочному процессу обусловливают необходимость поиска средств, способных комплексно развивать двигательные качества спортсмена и повышать их мотивацию [3, 4, 5].

В научно-методической литературе неоднократно подчеркивалась эффективность применения функционального многоборья в спорте [6]. Данный подход, берущий начало в середине XX века, был разработан как альтернатива традиционным методам, ориентированным на развитие отдельных физических качеств. В отличие от изолированной подготовки, функциональное многоборье основывается на комбинированном применении тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом, что позволяет развивать тело как единую систему. Это особенно важно для единоборств, где требуется слаженная работа всех мышечных групп [7, 8, 9].

В зарубежной и отечественной литературе активно рассматриваются различные аспекты функционального многоборья в процессе физической подготовки школьников, студентов и спортсменов игровых видов спорта. Однако системных исследований, посвящённых использованию средств функционального многоборья в тренировочном процессе тхэквондистов, на данный момент недостаточно. Вместе с тем в практической деятельности тренеров концепция функционального многоборья не является абсолютно новой. Практика тренеров Китайской Народной Республики подтверждает, что средства функционального многоборья применяются на всех этапах тренировочного процесса при подготовке спортсменов. С целью выявления потенциала использования средств функционального многоборья в тренировочном процессе юных тхэквондистов КНР было проведено анкетирование тренеров.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основным методом исследования являлось анкетирование. В исследовании приняли участие 35 тренеров из городов Чжэнчжоу, Кайфэн, Харбин. Возраст тренеров: от 20 до 45 лет (20–25 лет – 5,7 %, 26–35 лет – 42,8 %, 36–46 лет – 51,4 %). Все респонденты имеют высшее образование. Стаж работы: 3–5 лет – 28,6 %, 6–10 лет – 28,6 %, 11–15 лет – 37,1 %, 16 лет и более – 5,7 %.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первый блок вопросов анкеты был направлен на выявление осведомленности тренеров о концепции функционального многоборья и необходимости его использования в тренировочном процессе юных тхэквондистов. Согласно данным, полученным в ходе анкетирования, большая часть тренеров очень хорошо знакома (48,6 %) или хорошо знакома (42,9 %) с концепцией функционального многоборья. Лишь 8,6 % респондентов ответили, что с данной концепцией знакомы «умеренно», ответы «мало знаком» или «совсем не знаком» не дал ни один респондент. Уровень внимания к функциональному многоборью в текущей системе подготовки тхэквондистов в Китае тренеры характеризовали как «достаточно высокий» (45,7 %) или «очень высокий» (34,3 %), 14,3 % указали на «средний» уровень и лишь 5,7 % дали низкую оценку.

Отдельного внимания заслуживает вопрос целесообразности применения функционального многоборья в тренировочном процессе юных спортсменов. В исследованиях российских авторов эта проблема освещалась неоднократно. В частности, опрос тренеров по дзюдо установил, что функциональное многоборье применяется на всех этапах спортивной подготовки и особенно актуально в юношеском, юниорском и подростковом возрасте. Тренеры КНР также указали на важность применения средств функционального многоборья в тренировочном процессе тхэквондистов именно на этапе спортивной специализации. Обоснованием являются следующие аспекты (перечислены по важности): повышение специальной физической подготовленности; профилактика спортивных травм; повышение общей физической подготовленности; повышение психологической устойчивости к нагрузкам.

Второй блок вопросов анкеты был направлен на изучение аспектов, связанных с внедрением функционального многоборья в тренировочный процесс тхэквондистов. В основном тренеры используют средства функционального многоборья 2–3 раза в недельном микроцикле. В ходе одного учебно-тренировочного занятия применение средств функционального многоборья занимает 25–50 % от общего времени. Большинство тренеров применяют средства функционального многоборья в базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах (рис. 1).

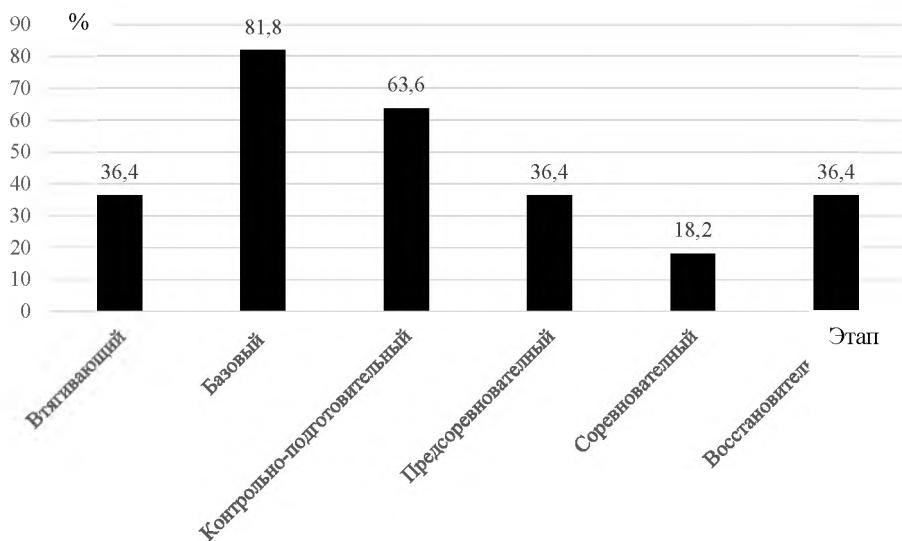


Рисунок 1 – На каком этапе тренировочного процесса Вы чаще делаете акцент на функциональное многоборье? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

Также опрошенные указывают, что необходимость включения средств функционального многоборья в тренировочный процесс тхэквондистов обусловлена, в первую очередь, развитием физических качеств и способностей, необходимых для спортсменов (скоростно-силовых способностей, взрывная сила, координация, гибкость и быстрота реакции). Далее, по важности, респонденты отмечают необходимость в разнообразии тренировочного процесса и повышение мотивации,

профилактику травм за счет укрепления мышц-стабилизаторов и улучшения межмышечной координации, оснащенность необходимыми площадками и оборудованием и следование трендам.

Важным при работе с тхэквондистами 12–14 лет является грамотный выбор средств функционального многоборья, так как увеличение объема и интенсивности нагрузки может спровоцировать травмы и потерю мотивации. В этой связи, 81,8% тренеров отдает предпочтение упражнениям, отягощенным весом собственного тела, которые выполняются в высоком темпе (отжимания, подтягивания, приседания в стиле функционального многоборья); более 70% респондентов отмечают необходимость применения упражнений «берпи» и «запрыгивание на тумбу»; 63,6% используют броски и удары набивным мячом или медболом как о стену (wall balls), так и боковые броски мяча; 54,6% тренеров применяют различные упражнения с гирей (махи, рывок, толчок, турецкий подъем); 45,4% – перенос тяжестей (гири, мешки, сэндбэги). По 9,1% используют работу с санями (толкание, тяга), греблю на тренажере, лазание по канату (рис. 2).

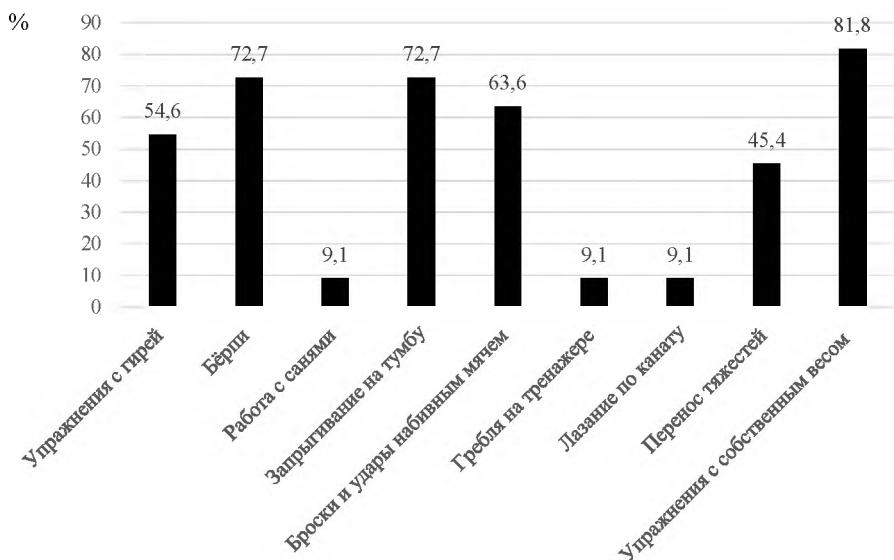


Рисунок 2 – Какие конкретные средства функционального многоборья Вы чаще всего используете в тренировке тхэквондистов? (можно выбрать несколько вариантов ответа)?

При ответе на вопрос: «Какие физические качества и способности, развиваемые средствами функционального многоборья, Вы считаете наиболее полезными для тхэквондистов?» 90,9% тренеров указали на мышечную координацию при выполнении сложных движений; 90,1% – на взрывную силу; более 80% – на силовую выносливость и скоростно-силовые способности; 54,5% – на гибкость и 27,3% – на общую выносливость (рис. 3).

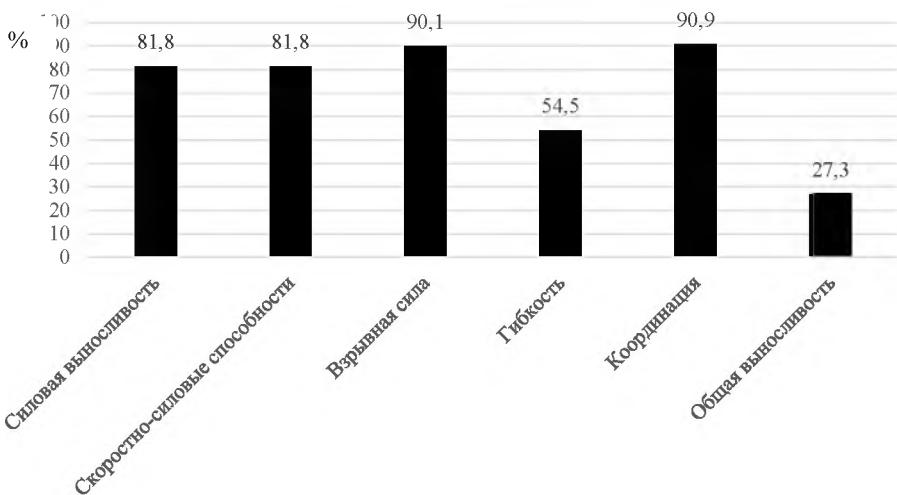


Рисунок 3 – Какие физические качества и способности, развиваются средствами функционального многоборья, Вы считаете наиболее важными для тхэквондистов? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

В анкете также был предусмотрен вопрос, направленный на выявление оценки эффективности применения средств функционального многоборья в тренировочном процессе юных тхэквондистов. Все опрашиваемые тренеры указали на отслеживание изменений в специфической выносливости в тхэквондо (способность поддерживать высокий темп в схватке/турнире), более 70% оценивают эффективность, основываясь на субъективных оценках спортсменов, улучшениях результатов в тестах ОФП/СФП, а также по результатам педагогического наблюдения (наблюдение за работоспособностью спортсмена на тренировках). 54,5% указали на снижение утомления/судорог в соревновательных схватках. Никто из тренеров не отметил, что систематическую оценку проводит редко или не проводит вообще (рис. 4).



Рисунок 4 – Как Вы обычно оцениваете включение элементов функционального многоборья в тренировочный процесс? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

На рисунке 5 представлены основные трудности, с которыми тренеры сталкиваются в процессе применения функционального многоборья в своей тренерской практике.

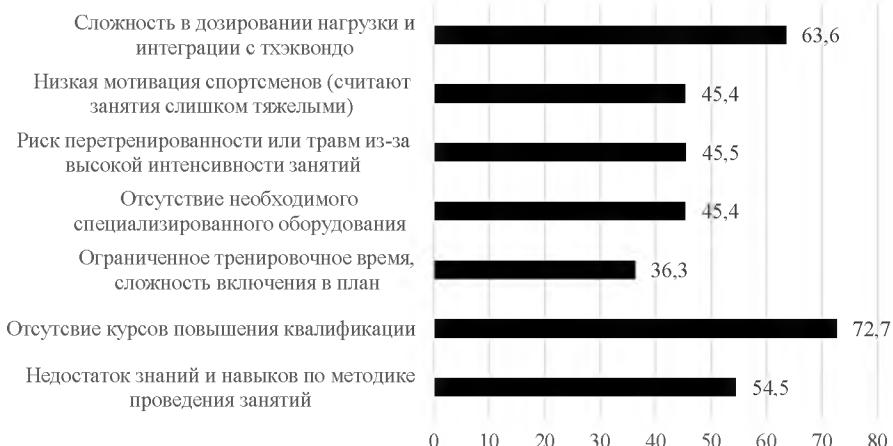


Рисунок 5 – С какими основными трудностями или препятствиями Вы сталкиваетесь в процессе применения функционального многоборья в своей тренерской практике? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование указывает на достаточно высокую оценку тренерами КНР потенциала функционального многоборья в подготовке тхэквондистов 12–14 лет, акцентируя его пользу для развития физических качеств и способностей у спортсменов данного вида спорта. Большинство опрошенных тренеров КНР хорошо знакомы с концепцией функционального многоборья и считают ее важной частью тренировочного процесса. Это свидетельствует о готовности спортивного сообщества к внедрению инновационных методов, что обуславливает необходимость решения задач по системному изучению возможностей целесообразного сочетания этих средств с другими средствами и методами физической подготовки. Вместе с тем выявлен ряд проблем, таких как нехватка научно-методической литературы, сложность в дозировании нагрузки (особенно в детско-юношеском спорте), небольшое количество курсов повышения квалификации, направленных на обучение тренеров применению функционального многоборья в тренировочном процессе и пр.

Таким образом, проведенное исследование обосновывает необходимость дальнейшего научно-методического сопровождения и стандартизации применения функционального многоборья в тренировочном процессе юных тхэквондистов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменков П. В. Применение высокointенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в физической подготовке юных спортсменов-тхэквондистов 10-12 лет // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 19 / под ред. Е. Б. Малетиной. Челябинск, 2022. С. 3–7. EDN: ICYWGJ.
2. Юэ Ш., Махалин А. В. Определение понятия функционального многоборья в физической подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами // Экстремальная деятельность человека. 2024. № 3 (69). С. 59–63. EDN: NZGKUC.

3. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде / Симаков А. М., Симакова Е. А., Кузьмин В. В., Плотников Р. В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгатта. 2015. № 1 (119). С. 156–166. EDN: THYMOX.
4. Кузнецов С. А., Владыко Ю. В. Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т 17, № 4. С. 84–88. EDN: GTVVH.
5. Особенности мотивации детей 8–10 лет к занятиям тхэквондо / Ю. Ма, Г. Д. Александриц, Е. Г. Селихнова [и др.]. DOI 10.53742/1999-6799/2_2024_33-40 // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2024. № 2. С. 33–40. EDN LIPSCV.
6. Еремин С. А., Volkov V. B., Seluyanov V. N. Тестирование физической работоспособности в кроссфите // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 24–26. EDN: SFQAZF.
7. Кузнецов Р. В., Вишняков А. В., Фролова Т. С. Совершенствование технико-тактических действий тхэквондистов 15–17 лет на основе анализа их соревновательной деятельности. DOI 10.23670/IRJ.2022.126.47 // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 12 (126). Порядок номера 51. EDN: WXERJM.
8. Cao Y. On the popularization and promotion of Taekwondo in elementary school // Ice and Snow Sports Innovation Research. 2024. № 5 (01). P. 55–57.
9. Xie Y., Liu P., Zhu Q. Effects of taekwondo training on physical and mental development of children aged 3 to 9 years old—a case study of Chen Zhong Taekwondo Zhongguancun Dojo // Sports Vision. 2023. No. 13. P. 127–129 (на кит. яз.).

REFERENCES

1. Abramenkov P. V. (2022), “Application of high-intensity multifunctional CrossFit exercises in the physical training of young taekwondo athletes aged 10–12”, *Problems of training scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects*, Collection of scientific works of young scientists of Ural State University of Physical Culture, No. 19, pp. 3–7.
2. Yue Sh., Makhalin A.V. (2024), “Definition of the concept of functional all-around events in the physical training of athletes engaged in martial arts”, *Extreme Human Activity*, No. 3 (69), pp. 59–63.
3. Simakov A. M., Simakova E. A., Kuzmin V. V., Plotnikov R. V. (2015), “Individual approach to the development of physical qualities of taekwondo athletes during the sensitive period”, *Scientific notes of Lesgat university*, No. 1 (119), pp. 156–166.
4. Kuznetsov S. A., Vladyko Yu. V. (2022), “Individualization of physical training of highly qualified taekwondo athletes”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*, Vol. 17, No. 4, pp. 84–88, DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88.
5. Ma Yu., Aleksanyants G. D., Selikhova E. G. [et al.] (2024), “Features of motivation of children aged 8–10 for Taekwondo training”, *Physical Culture, Sport – Science and Practice*, No. 2, pp. 33–40, DOI 10.53742/1999-6799/2_2024_33-40.
6. Eremin S. A., Volkov V. V., Seluyanov V. N. (2014), “Testing of physical performance in CrossFit”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 24–26.
7. Kuznetsov R. V., Vishnyakov A. V., Frolova T. S. (2022), “Improvement of technical-tactical actions of female taekwondo athletes aged 15–17 based on the analysis of their competitive activity”, *International Research Journal*, No. 12, DOI 10.23670/IRJ.2022.126.47.
8. Cao Y. (2024), “On the popularization and promotion of Taekwondo in elementary school”, *Ice and Snow Sports Innovation Research*, No 5 (01), pp. 55–57.
9. Xie Y. P. Liu Q. Zhu (2023), “Effects of taekwondo training on physical and mental development of children aged 3 to 9 years old—a case study of Chen Zhong Taekwondo Zhongguancun Dojo”, *Sports Vision*, No. 13, pp. 127–129.

Информация об авторах:

ЮЭ Шутун, аспирант кафедры теории и методики спорта и физического воспитания, ORCID: 0009-0007-5766-1001; SPIN-код: 7784-9149.

Киреева А.В., доцент кафедры теории и методики спорта и физического воспитания, ORCID: 0000-0002-9012-188X; SPIN-код 7217-5450.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Получена в редакцию 26.09.2025.

Принята к публикации 13.11.2025.