

УДК 796.856.2

Структура предсезонной подготовки тхэквондистов на тренировочном этапе

Щеглов Игорь Михайлович

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

Аннотация. Статья посвящена вопросам организации предсезонной подготовки тхэквондистов в переходном периоде. Обоснована необходимость учёта большого количества факторов, таких как приоритетная специализация спортсмена, необходимость решения задач физической подготовки, восстановления утраченной спортивной формы, всё это скажется на структуре предсезонных циклов.

Ключевые слова: тхэквондо, спортивная подготовка, переходный период, предсезонная подготовка.

The structure of the pre-season training of taekwondo athletes at the training stage

Shcheglov Igor Mikhailovich

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

Abstract. The article is devoted to the organization of pre-season training of taekwondo athletes in the transition period. The need to take into account a large number of factors, such as the priority specialization of the athlete, the need to solve the problems of physical training, the restoration of the lost sports form, all this will affect the structure of pre-season cycles, is substantiated.

Keywords: taekwondo, sports training, transition period, pre-season preparation.

ВВЕДЕНИЕ. Действующий федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ГТФ предусматривает возрастные границы тренировочного этапа – с 10 лет в формализованных дисциплинах и с 12 – в дисциплинах, предусматривающих спортивный поединок. Продолжительность этапа – 4 года. В круглогодичной подготовке юных спортсменов-тхэквондистов на этом этапе наиболее длительный переходный период представляет собой отрезок времени продолжительностью, как правило, 2,5 летних месяца (10-11 недель), состоящий из 2-х мезоциклов – восстановительного и цикла предсезонной подготовки. При этом мезоцикл предсезонной подготовки может длиться 21-28 дней и решать основную задачу – обеспечение готовности спортсменов-тхэквондистов к предстоящему спортивному сезону, решению задач текущего этапа подготовки (тренировочного) и реализации календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий. Ещё одной из задач предсезонной подготовки может служить актуализация мотивации к продолжению занятий спортом и обеспечение наполняемости групп с начала тренировочного года (с сентября). На этом этапе подготовки реализуются задачи формирования максимально разностороннего и вариативного арсенала технико-тактических действий, разучивания максимального количества формальных комплексов, определяется приоритетная спортивная специализация (группа соревновательных дисциплин, в которых соревнуется спортсмен).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методами настоящего исследования явились опрос тренеров и педагогический эксперимент. Так, на основе опроса тренеров удалось определить основные направления предсезонной подготовки в зависимости от спортивной специализации занимающегося [1] (табл. 1).

Таблица 1 – Требования к сформированности физических качеств занимающихся неолимпийским направлением тхэквондо в зависимости от спортивной специализации

Соревновательная дисциплина	Ведущие физические качества, в приоритетном порядке	Проявление в условиях соревновательной деятельности
Поединки	Скоростно-силовые способности, специальная выносливость, координационные способности	Возможность в течение поединка реализовать результативные атакующие действия, сформированность специализированных восприятий тхэквондиста
Формальный комплекс	Координационные способности, скоростные способности, специальная выносливость	Реализация диаграммы формального комплекса, необходимой быстроты и конечной концентрации движений, сохранение кондиций до конца соревновательной программы
Специальная техника	Взрывная сила, координационные способности	Возможность выполнения прыжка заданной высоты (длины) и точности попадания по мишени

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Из полученных данных можно определить основные задачи предсезонной подготовки для занимающихся, специализирующихся в дисциплине «формальный комплекс», – обеспечение развития вышеперечисленных физических качеств для реализации в подготовительном периоде задач по формированию факторов успешности выступления в этой дисциплине [2].

Для спортсменов, приоритетным направлением соревновательной деятельности которых является поединок, необходимо реализовать комплексный подход, обеспечивающий готовность к решению задач подготовительного периода, перечисленных выше. Наиболее простым решением является реализация задач переходного периода для спортсменов-участников соревнования в третьей дисциплине – специальной технике. Однако, на тренировочном этапе спортсмены в большинстве своём выступают минимум в 2-х соревновательных дисциплинах. При этом за летний период частично утрачивается и достигнутый уровень технического компонента [3]. Исходя из перечисленных условий была предложена следующая структура предсезонной подготовки (за основу был взят мезоцикл продолжительностью 28 дней, до 2-х тренировочных занятий в день) (табл. 2).

Предложенная структура была реализована в организации предсезонной подготовки спортсменов-тхэквондистов Краснодарского края в 2023 году. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы тренировочного этапа (12-14 лет, квалификации 1-го и 2-го спортивного разряда) по 12 спортсменов в каждой. Обе группы реализовывали предсезонную подготовку в условиях спортивного лагеря, экспериментальная – в соответствии с предложенной структурой подготовки, контрольная выполняла стандартную программу, которая подразумевала приоритетную направленность физической подготовки. Количество и продолжительность тренировочных занятий была одинаковой. Решение задач подготовительного периода и непосредственно предсоревновательной подготовки происходило в соответствии с единой программой и федеральным стандартом.

Таблица 2 – Структура предсезонной подготовки в неолимпийском тхэквондо на тренировочном этапе

Микроцикл	Направленность	Структура
Втягивающий	Оценка уровня физической и технической подготовленности спортсмена, формирование готовности к реализации базовых микроциклов	4 дня (6 тренировочных занятий) + 1 день отдыха. Выполнение имитационных упражнений, одиночных технических действий (атакующих и защитных) и формальных комплексов в утренней части, аэробных нагрузок от небольшой интенсивности до средней и упражнений на гибкость – в вечерней части. «Тренировка на дороге»
Базовый 1-й	Развитие скоростно-силовых способностей	6 дней (10 тренировочных занятий) +1 день отдыха. Выполнение специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, имитационных и соревновательных упражнений (раздел «формальный комплекс» - по частям и в целом, «специальная техника» по частям и в целом)
Базовый 2-й	Развитие координационных способностей, общей специальной выносливости	7 дней (12 тренировочных занятий) + 1 день отдыха. Выполнение специальных упражнений, а также упражнений в аэробной и анаэробной зоне.
Контрольно-подготовительный	Оценка эффективности предсезонной подготовки	5 дней (8 тренировочных занятий). Выполнение имитационных и соревновательных упражнений, в т.ч. формальных комплексов, выполнение контрольных нормативов
Восстановительный	Активный отдых	3 дня (4 тренировочных занятия). Выполнение игровых заданий, упражнений в режиме «тренировка на дороге», занятия в бассейне (водной среде)

Для оценки исходного уровня подготовленности спортсменов в конце спортивного сезона была проведена сравнительная оценка результативности соревновательной деятельности – на юниорском турнире, проводимом в рамках Кубка России по тхэквондо ГТФ (май 2023 года, г. Самара). Оценивалось среднее количество проведённых поединков (показатель успешности соревновательной деятельности в

этой дисциплине), среднее количество выходов на соревнования по «формальным комплексам», сравнивалось среднее количество набранных баллов в судейской оценке, среднее количество успешных попыток в дисциплине «специальная техника» (табл. 3).

Таблица 3 – Сравнение показателей соревновательной деятельности в контрольной и экспериментальной группах тхэквондистов тренировочного этапа подготовки на юниорском турнире

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Среднее количество проведённых поединков	2,2 Среднее количество баллов - 11,3	2,1 Среднее количество баллов – 11,4
Среднее количество выходов по формальным комплексам	2,4 Средний балл судейской оценки - 93	2,6 Средний балл судейской оценки - 92
Среднее количество успешных попыток	1,4	1,5

Из таблицы 3 видно отсутствие значимых различий в результативности спортсменов обеих групп. Повторная оценка (после осуществления предсезонной подготовки в соответствии с предложенной структурой) проводилась по результатам первенства Краснодарского края по тхэквондо ГТФ, проводившемся в октябре 2023 года (табл. 4).

Таблица 4 – Сравнение показателей соревновательной деятельности в контрольной и экспериментальной группах тхэквондистов тренировочного этапа подготовки на первенстве Краснодарского края

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Среднее количество проведённых поединков	2,3 Среднее количество баллов – 12,1	2,6 Среднее количество баллов - 12,7
Среднее количество выходов по формальным комплексам	2,4 Средний балл судейской оценки - 95	2,8 Средний балл судейской оценки - 97
Среднее количество успешных попыток	1,4	1,7

Из таблицы 4 видно следующее увеличение показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (табл. 5).

Таблица 5 – Изменение показателей в контрольной и экспериментальной группе

Увеличение показателя	В контрольной группе	В экспериментальной группе
Среднее количество проведённых поединков	4% Среднее количество баллов – 5%	23% Среднее количество баллов - 11%
Среднее количество выходов по формальным комплексам	0% Средний балл судейской оценки 2,1%	19% Средний балл судейской оценки 5,4%
Среднее количество успешных попыток	0%	13%

Незначительные изменения, а по некоторым показателям их отсутствие в контрольной группе связано с равным увеличением спортивного мастерства спортс-

менов-соперников к первенству Краснодарского края, при этом увеличивались количественные показатели выставленных баллов в обеих группах. Однако общие показатели экспериментальной группы значительно улучшились, что связано с успешным решением задач предсезонной подготовки спортсменов и последующим решением задач подготовительного периода спортивного сезона.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Последовательное решение задач тренировочного этапа спортивной подготовки является залогом успешной подготовки квалифицированного спортсмена. В неолимпийском тхэквондо с его разнонаправленными соревновательными дисциплинами перед тренером стоит задача грамотно структурировать периоды спортивной подготовки. Наиболее сложно здесь стоит вопрос организации переходного периода, совпадающего с летними каникулами у юных спортсменов. Предложенная структура предсезонной подготовки, сочетающая оценку качества актуального уровня подготовленности спортсмена после длительного перерыва в занятиях и определения приоритетной спортивной специализации, позволит исключить затраты времени на решение этих задач в подготовительный период, решить задачи восстановления уровня физической подготовленности. Дозированные нагрузки, дни отдыха и восстановительные микроциклы, выбор разнообразных средств и методов исключают преждевременное «выгорание» юных спортсменов, повысят мотивацию к дальнейшим занятиям избранным видом единоборств. В качестве практических рекомендаций тренерам можно предложить за основу структуру предсезонной подготовки, состоящую из 5-ти микроциклов – втягивающего, 2-х базовых, контрольно-подготовительного и восстановительного, с обязательным включением дней отдыха с включением средств смежных единоборств [3], адаптированных и заимствованных упражнений из других видов спорта. При этом общая продолжительность предсезонного мезоцикла может определяться тренировочным планом и варьироваться от 21 до 28 дней, а продолжительность микроциклов – изменяться в конкретной ситуации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щеглов И. М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 277–284.
2. Щеглов И. М. Факторы успешности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо в соревновательных дисциплинах «Формальный комплекс -индивидуально» и «Формальный комплекс - группа». DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p388-392 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 388–392. EDN EXEGJF.
3. Щеглов И. М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p593-597 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 593–597. EDN QBVLSE.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2024), "Features of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 1 (227), pp. 277–284.
2. Shcheglov I. M. (2023), "Factors of success of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo in competitive disciplines "Formal complex - individually" and "Formal complex - group", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 8 (222), pp. 388–392.
3. Shcheglov I. M. (2020), "Ways to improve the effectiveness of technical and tactical training of younger boys (12-13 years old) in taekwondo ITF", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 11 (189), pp. 593–597.

Поступила в редакцию 21.03.2024.

Принята к публикации 18.04.2024.