

Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Воронеж, 2020. – С. 83–87.

4. Чурикова Л.Н. Особенности подготовки олимпийского резерва (на примере лыжных гонок) / Л.Н. Чурикова, Я.А. Цыганова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : сборник научных статей VIII международной научно-практической конференции. – Мозырь : Изд-во МГПУ им. И.П. Шамякина, 2020. – С. 308–311.

#### REFERENCES

1. Semenov, E.N. and Semenova, E.V. (2020), "Formation of a system of functional re-serves of an athlete as the basis for predicting his motor capabilities", Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle, collection of the IX International Scientific and Practical Conference, Voronezh, pp. 347–350.

2. Churikova, L.N. (2023), "Interval hypoxic training in the process of training cross-country skiers", Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle, collection of the XII International Scientific and Practical Conference, Voronezh, pp. 117–120.

3. Churikova, L.N. (2020), "Features of training in ski sprint", Physical culture and sport in the XXI century: current problems and their solutions, collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Voronezh, pp. 83–87.

4. Churikova, L.N. and Tsyganova, Ya.A. (2020), "Features of the preparation of the Olympic reserve (on the example of cross-country skiing)", Actual problems of physical education, sports and tourism, collection of scientific articles of the VIII International Scientific and Practical Conference, Mozyr, pp. 308–311.

**Контактная информация:** churikoval@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 28.06.2023*

УДК 796.856.2

### **АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЕВРОПЕЙСКОМ ПОМОСТЕ В ДИСЦИПЛИНАХ «РАЗБИВАНИЕ ДОСОК» И «РАЗБИВАНИЕ ДОСОК-ГРУППА»**

*Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Александрович Симаков, кандидат педагогических наук, преподаватель, Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург; Анна Алексеевна Паульс, старший преподаватель, Владимир Анатольевич Чистяков, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В городе Ираклион, Республика Греция с 26 по 30 октября 2021 г. прошёл XXXV чемпионат Европы по тхэквондо ИТФ. В данной статье был проведён анализ выступлений российских тхэквондистов на прошедшем XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа». Результатом анализа явились выводы, методические рекомендации, которые позволят повысить уровень подготовки тхэквондистов в этих дисциплинах к соревнованиям наивысшего уровня.

**Ключевые слова:** тхэквондо ИТФ, анализ, «разбивание досок», «разбивание досок-группа», результативность.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p377-382**

### **ANALYSIS OF THE PERFORMANCES OF RUSSIAN TAEKWONDO ATHLETES ON THE EUROPEAN PLATFORM IN THE DISCIPLINE "BREAKING BOARDS" AND "BREAKING BOARDS-GROUP"**

*Alexander Mikhailovich Simakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Dmitrii Aleksandrovich Simakov, candidate of pedagogical sciences, teacher, St. Petersburg Mining*

*University; Anna Alekseevna Pauls, senior teacher, Vladimir Anatolyevich Chistyakov, doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Abstract**

The XXXV European Taekwondo ITF Championship was held in the city of Heraklion, Republic of Greece from October 26 to 30, 2021. This article analyzes the performances of Russian taekwondo athletes at the XXXV European Taekwondo ITF Championships in the disciplines of "breaking boards" and "breaking boards-group". The analysis resulted in methodological recommendations that will increase the level of training of taekwondo athletes in these disciplines for competitions of the highest level.

**Keywords:** Taekwondo ITF, analysis, "breaking boards", "breaking boards-group", effectiveness.

**ВВЕДЕНИЕ**

Тхэквондисты из 25 стран приняли участие в XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ, проходившем в городе Ираклион, Республика Греция. Первое общекомандное место заняла сборная России, завоевав 21 золотую, 9 серебряных и 16 бронзовых медалей, второе место заняла сборная Чехии, завоевав 7 золотых, 6 серебряных и 6 бронзовых медалей, и третье – сборная Греции, завоевав 5 золотых, 8 серебряных и 21 бронзовых медалей (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Медальный зачёт на XXXV чемпионате Европы

TAEKWON-DO ITF EUROPEAN CHAMPIONSHIPS HERAKLION, CRETE, GREECE, 26-30 OCTOBER 2021					
OVERALL COUNTRY ADULT					
	Country		Gold	Silver	Bronze
1	RUSSIAN TAEKWON-DO ITF	RTK	21	9	16
2	CZECHIA	CZE	7	6	6
3	GREECE	GRC	5	8	21
4	UKRAINE	UKR	3	8	12
5	BULGARIA	BGR	3	5	6
6	LATVIA	LVA	0	1	0
7	BELARUS	BLR	0	1	0
8	SLOVENIA	SVN	0	1	0
9	ESTONIA	EST	0	0	4
10	KAZAKHSTAN	KAZ	0	0	1
11	SWEDEN	SWE	0	0	0
12	FRANCE	FRA	0	0	0
13	SERBIA	SRB	0	0	0
14	CYPRUS	CYP	0	0	0
15	SPAIN	ESP	0	0	0
16	BOSNIA AND HERZEGOVINA	BIH	0	0	0
17	IRELAND	IRL	0	0	0
18	ITALY	ITA	0	0	0
19	MOLDOVA	MDA	0	0	0
20	SLOVAKIA	SVK	0	0	0
21	SCOTLAND	SCO	0	0	0
22	WALES	WAL	0	0	0
23	GREAT BRITAIN	GBR	0	0	0
24	CROATIA	HRV	0	0	0
25	ROMANIA	ROM	0	0	0

Дисциплина «разбивание досок» (Individual Power Test) – достаточно сложная и травмоопасная, т. к. удар наносится незащищённой рукой или ногой в деревянную или пластиковую доску размером 30x30x2 см. Ввиду этого ударные поверхности должны быть подготовлены. Надо отметить, что в данной дисциплине соревнования проводятся только среди взрослых. У мужчин 5 тестов (2 удара рукой и 3 удара ногой), а у женщин 3 теста (1 удар рукой и 2 удара ногой). Перед началом соревнований в дисциплине «разбивание досок» каждый спортсмен подаёт в письменном виде количество досок в каждом тесте,

которые он намерен разбить. Минимальное количество досок на каждый тест определено правилами соревнований в данной дисциплине (таблица 2).

Таблица 2 – Минимальное количество досок в тестах

Тест	Квалификационные удары	Мужчины	Женщины
A	Прямой удар рукой (Ap Joomuk)	2	-
B	Удар ребром ладони (Sonkal)	2	1
C	Боковой удар ногой (Balkal)	4	3
D	Круговой удар ногой (Ap Kumchi)	3	2
E	Обратный круговой удар ногой (Dwitchut)	3	-

За каждую разбитую доску спортсмен зарабатывает 3 балла, а за каждую треснутую или согнутую – 1 балл. После выполнения всех тестов баллы суммируются и спортсмены выстраиваются в рейтинг, где определяются победитель и призёры. Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, то путём жребия определяется тест для «перебивки» и спортсмены определяют количество досок, но не менее утверждённых настоящими правилами.

### ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования является проведение анализа выступлений российских тхэквондистов на чемпионате Европы в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа». Для этого были проанализированы протоколы соревнований в этих дисциплинах, а также было проведено наблюдение за спортсменами непосредственно на самих соревнованиях, сделаны выводы и методические рекомендации.

Так, в дисциплине «разбивание досок» (мужчины) спортсмен из России Ларин Даниил (Санкт-Петербург) в личном зачёте завоевал бронзовую медаль (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты в дисциплине «разбивание досок» (мужчины)

№	Name	A	B	C	D	E	Total	C	D
1	Staev Yordan (Bulgaria)	6	6	12	9	9	42	15	12
2	Bronnik Oleksandr (Ukraine)	6	6	12	9	9	42	15	1
3	Larin Daniil (Russia)	6	6	0	0	0	12		
4	Papatheodorou Nikolas (Greece)	0	4	0	0	0	4		
5	Postl Ondrej (Czech Republic)	0	1	0	0	0	1		
6	Vavrinec Michal (Czech Republic)	0	1	0	0	0	1		
7	Denislav Syarov (Scotland)	0	0	0	0	0	0		
8	Tersehidis Ioannis (Greece)	0	0	0	0	0	0		
9	Tomanov Ilian (Bulgaria)	0	0	0	0	0	0		
10	Zarov Vladislav (Estonia)	0	0	0	0	0	0		

Наш спортсмен Ларин Даниил успешно прошёл квалификацию, его выбор был прямой удар рукой (Ap Joomuk), за него он набрал 6 баллов, ещё 6 баллов он получил за удар ребром ладони (Sonkal). К сожалению, удары ногами были нерезультативны, и в итоге он набрал 12 баллов и занял третье место. Как мы видим из таблицы, два спортсмена набрали одинаковое количество баллов, выполнив все тесты результативно, разбив все заявленные доски, в итоге набрали максимальное количество баллов. Спортсмены из Болгарии и Украины участвовали в «перебивке» за первое и второе место. Жребий выпал на боковой удар ногой (Balkal). В «перебивке» разрешено добавлять дополнительно доску, что и было сделано. И здесь оба спортсмена результативно выполнили удар. Следующим тестом жребием выпал на круговой удар ногой (Ap Kumchi). В этой «перебивке» спортсмен из Болгарии разбил все доски и набрал максимальное количество баллов, а спортсмен из Украины сумел только согнуть одну доску, соответственно болгарин занял почётное первое место, а украинец – второе.

В дисциплине «разбивание досок» (женщины) спортсменка из России Петрова Анастасия (Новосибирская область) в личном зачёте в квалификации выбрала и выполняла удар ребром ладони (Sonkal). Не разбила доски, в связи с этим не смогла принять участие

в основном разделе соревнований [1].

Как мы видим из таблицы 4, только 4 спортсменкам удалось пройти квалификацию и участвовать в основных соревнованиях по разбиванию досок среди женщин. Места распределились следующим образом: первое место заняла спортсменка из Чешской Республики, второе место у спортсменки из Республики Беларусь, и третье место заняла спортсменка из Болгарии.

В командной дисциплине «разбивание досок-группа» среди мужчин команда должна состоять из 6 спортсменов (+ запасной) и среди женщин 4 спортсменки (+ запасная). От каждой команды в каждом тесте может принимать участие только один спортсмен, он определяет квалификационный «проходной» удар, который необходимо выполнить на максимальное количество баллов. Способ выполнения тестов и присуждения баллов соответствует регламенту соревнований в личном зачёте. После выполнения командами всех тестов баллы, набранные каждым спортсменом, суммируются и команды выстраиваются в рейтинг. Три команды, набравшие максимальное количество баллов, становятся победителем и призёрами. Если команды набирают одинаковое количество баллов, то путём жребия определяется тест для «перебивки» и количество досок.

В командной дисциплине «разбивание досок-группа» среди мужчин, к сожалению, наш спортсмен не смог пройти квалификацию, заявленный тест прямой удар рукой (Ар Joomuk) был выполнен на 0 баллов. Соответственно, сборная команда России не приняла участие в основном разделе соревнований «разбивание досок-группа» среди мужчин.

Таблица 4 – Результаты в дисциплине «разбивание досок» (женщины)

№	Name	B	C	D	Total
1	Stekerova Tereza (Czech Republic)	4	9	6	19
2	Yurkova Aryna (Belarus)	6	0	6	12
3	Beycheva Katerina (Bulgaria)	4	0	6	10
4	Shevchuk Oksana (Ukraine)	4	0	1	5
5	Katerova Lia (Bulgaria)	0	0	0	1
6	Weidlichova Lada (Czech Republic)	0	0	0	1
7	Russ Anette (Estonia)	0	0	0	0
8	Dragolova Plamena (Bulgaria)	0	0	0	0
9	Ponomar Karina (Ukraine)	0	0	0	0
10	Petrova Anastasiia (Russia)	0	0	0	0
11	Vidali Kalliopi Eleanna (Greece)	0	0	0	0
12	Barrett Kirsten (Scotland)	0	0	0	0
13	Mara Asemina (Greece)	0	0	0	0

Как мы видим из таблицы 5, только четырём странам удалось пройти квалификацию и участвовать в основных соревнованиях по дисциплине «разбивание досок-группа» среди мужчин. Первое место в этом разделе заняла сборная команда Украины, второе место – Болгария, и третье – Эстония.

Таблица 5 – Результаты в дисциплине «разбивание досок-группа» (мужчины)

№	Country	A	B	C	D	E	Total
1	Ukraine	6	6	12	4	0	28
2	Bulgaria	6	6	12	0	0	24
3	Estonia	6	6	0	7	1	20
4	Czech Republic	1	6	0	0	0	7
5	Greece	0	0	0	0	0	0
6	Russia	0	0	0	0	0	0

В командной дисциплине «разбивание досок-группа» среди женщин наша спортсменка не смогла пройти квалификацию, на заявленном тесте удар ребром ладони (Sonkal) она не смогла разбить доски. Соответственно, сборная команда России не приняла участие в основном разделе соревнований «разбивание досок-группа» среди женщин.

Как мы видим из таблицы 6, из пяти стран только четырём странам удалось пройти квалификацию и участвовать в основных соревнованиях по дисциплине «разбивание

досок-группа» среди женщин. Первое место в этой дисциплине заняла сборная команда Чешской Республики, второе место – Греция, после двойной «перебивки», и третье – Болгария.

Таблица 6 – Результаты в дисциплине «разбивание досок-группа» (женщины)

№	Country	A	B	C	Total	B	C
1	Czech Republic	0	9	6	15	-	-
2	Greece	4	0	6	10	0	6
3	Bulgaria	4	0	6	10	0	0
4	Ukraine	4	0	0	4		
5	Russia	0	0	0	0		

Анализируя результаты выступлений наших спортсменов в этих дисциплинах, нужно отметить, что у нас хорошие традиции, в 1997 году на чемпионате мира в Санкт-Петербурге Александр Морозов (Республика Коми) завоевал золотую медаль, а в 2013 году на чемпионате мира в Софии Андрей Павлов (Красноярский край) повторил результат Александра. И в командных разделах на предыдущих чемпионатах мира наша сборная завоевывала призовые места. Однако в данный момент результативность упала. Возможно, это объясняется слабой материально-технической базой, так как для подготовки и проведения соревнований по этим дисциплинам требуются специальные станки, где фиксируются специальные доски. В программе чемпионата мира в этой дисциплине разыгрываются четыре комплекта медалей: два комплекта в личном зачёте среди мужчин и женщин и два комплекта в командном также среди мужчин и женщин, что сильно влияет на результат в общекомандном зачёте [2, 3].

Анализ выступлений российских тхэквондистов на Европейском помосте показал высокий уровень готовности российских спортсменов. Российская сборная команда продемонстрировала высокую технико-тактическую, функциональную и психологическую подготовленность на XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ, составив серьёзную конкуренцию спортсменам Европейского континента.

### ВЫВОДЫ

Подводя итог вышесказанному, мы видим, что сборная команда России является лидером на Европейском континенте.

Отличное выступление в личных и командных дисциплинах спарринг, туль (формальный комплекс), специальная техника, постановочный спарринг-самооборона позволяет с оптимизмом смотреть в будущее с прицелом на чемпионат мира. Однако необходимо повышать готовность и результат наших спортсменов в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа». В последние два года в России к этим дисциплинам интерес возрос. Это связано с тем, что на последних двух чемпионатах России прошли полноценные соревнования в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа», были определены чемпионы и призёры в этих дисциплинах и сформирована команда для участия в чемпионате мира. Ещё одной из причин повышения интереса к этим дисциплинам является включение их в ЕВСК, что позволит спортсменам, участвующим в этих дисциплинах, присваивать спортивные звания.

Методические рекомендации:

- необходимо включить в многолетнюю систему подготовки спортсменов такие дисциплины, как «силовое разбивание» и «разбивание досок-группа»;
- регулярно проводить соревнования в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа» не только на чемпионате России, но и на других региональных турнирах;
- сформировать сборную команду страны в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа» для участия в международных соревнованиях и чемпионате мира.

В связи с этим в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа» требуется дополнительный поиск путей повышения уровня готовности, тренированности и психологической устойчивости Российских тхэквондистов к соревнованиям наивысшего ранга.

Европейский чемпионат по тхэквондо ИТФ показал, что сборная команда России неуклонно повышает свой уровень готовности к таким крупным турнирам, каковым является чемпионат Европы. Сборная команда России остаётся лидером на Европейском континенте и входит в тройку лидеров на мировой арене. Этот высокий статус сборной команде России предстоит подтвердить на ближайшем XXII чемпионате мира по тхэквондо ИТФ, который пройдёт с 18 по 26 августа 2023 года в городе Астана, Республика Казахстан.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Симаков А.М. Анализ выступлений российских тхэквондистов на европейском помосте в городе Ираклион, Крит, Республика Греция / А.М. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 361–366.
2. Симаков А.М. Анализ результатов чемпионата мира по тхэквондо (ИТФ) в Пловдиве, Болгария / А.М. Симаков, В.В. Кузьмин, Н.А. Симакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 175–178.
3. Симаков А.М. Анализ результатов выступлений российских спортсменов на XX Чемпионате Мира по тхэквондо (ИТФ) в Пхеньяне, Северная Корея (КНДР) / А.М. Симаков, Д.А. Симаков, А.А. Г.А. Сонбол // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 223–230.

#### REFERENCES

1. Simakov, A.M. (2022), “Analysis of the performances of Russian taekwondists on the European platform in the city of Heraklion, Crete, Republic of Greece”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 361–366.
2. Simakov, A.M., Kuzmin, V.V. and Simakova, E.A. (2015), “Analysis of the results of the World Taekwondo Championship (ITF) in Plovdiv, Bulgaria”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (127), pp. 175–178.
3. Simakov, A.M., Simakov, D.A., and Sonbol, A.A. G.A. (2018), “Analysis of the results of the performances of Russian athletes at the XX World Taekwondo Championship (ITF) in Pyongyang, North Korea (DPRK)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (155), pp. 223–230.

**Контактная информация:** simakov-tkd@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 26.06.2023*

**УДК 796/799**

### **РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

**Константин Константинович Скоросов**, кандидат педагогических наук, профессор, Пензенский государственный университет; **Илья Николаевич Медведев**, доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; **Александр Викторович Доронцев**, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет; **Наталья Владимировна Кириллова**, старший преподаватель, Московский архитектурный институт

#### **Аннотация**

В спорте всегда было важно оценивать уровень сформированности выносливости, часто обеспечивающей необходимый спортивный результат. Важным представлялось уточнение динамики данного качества при переходе от подросткового к юношескому возрасту у представителей разных видов спорта.

Цель исследования – установить возрастные особенности развития выносливости у спортсменов разного профиля.