

REFERENCES

1. Izaak, S.I., Shchadilova, I.S. and Mironova, E.A. (2020), “Problems and ways of increasing public interest in sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 149–152.
2. Postol, O.L., Alenkina, P.S. and Tyurina, Yu.A. (2019), “Peculiarities of the influence of physical activity on students of the Russian University of Transport”, *Actual problems of development and improvement of the system of physical education for training specialists in the transport industry*, proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 117–120.
3. Ovsyannikova, M.A., Bindusov, E.A., Yankina, E.E. and Pozdeeva, E.A., (2023), “Introduction of new modern types of competitive activity in the sports and mass work of the university”, *World trends and prospects for the development of science in the era of change: from theory to practice*, materials of the I International Scientific and Practical Conference, Rostov-on-Don, pp. 215–217.
4. Shchadilova, I.S., Kargin, N.N. and Izaak, S.I. (2021), “Motivational aspects of cognitive activity of university students to physical culture and sports practice”, *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture*, materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Kazan, pp. 863–866.
5. Government of the Russian Federation (2020), “Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030”, *Decree of November 24, 2020 No. 3081-r*, available at: <http://government.ru/docs/all/131173>. (accessed 3 July 2023).

**Контактная информация:** ishchad@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.07.2023*

УДК 796.856.2

**ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕОЛИМПИЙСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ ТХЭКВОНДО В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ «ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ИНДИВИДУАЛЬНО» И «ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ГРУППА»**

*Игорь Михайлович Щеглов, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

Современные неолимпийские направления тхэквондо (в настоящее время во Всероссийском реестре видов спорта представлены три неолимпийских направления, развивающихся под эгидой Глобальной, Международной и Интернациональной федераций) характеризуются большим количеством соревновательных дисциплин – от 9 до 13. Часть дисциплин представляет собой традиционное единоборство и характеризуется объективно-субъективным критерием оценивания, а часть дисциплин представляет собой парное, индивидуальное или групповое исполнение спортсменом комплексов формальных упражнений – тулей, хьёнгов, представляющих собой строго регламентированную последовательность атакующих и защитных действий, оценка которых является субъективной в соответствии с требованиями правил соревнований. Выявление наиболее значимых критериев оценивания позволит определить наиболее значимые факторы успешности соревновательной деятельности в этих дисциплинах.

**Ключевые слова:** неолимпийские направления тхэквондо, тхэквондо ИТФ, ГТФ, МФТ, соревнования по программе «формальный комплекс – группа», «формальный комплекс – индивидуально», комплексы формальных упражнений, туль, хьёнг, паттерн, критерий судейской оценки соревнований по тулям и хьёнгам.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p388-392

**FACTORS OF SUCCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN NON-OLYMPIC AREAS OF TAEKWONDO IN COMPETITIVE DISCIPLINES “FORMAL COMPLEX-INDIVIDUALLY” AND “FORMAL COMPLEX-GROUP”**

*Igor Mikhailovich Shcheglov, senior teacher, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

### **Abstract**

Modern non-olympic areas of taekwondo (currently three non-Olympic areas are represented in the All-Russian register of sports, developing under the aegis of Global, International and International Federations) are characterized by a large number of competitive disciplines – from 9 to 13. Part of the disciplines is a traditional martial art and is characterized by an objective-subjective evaluation criterion, and part of the disciplines is a pair, individual or group performance by an athlete of complexes of formal exercises – tulye, hyeng, representing a strictly regulated sequence of attacking and defensive actions, the evaluation of which is subjective in accordance with the requirements of the rules of competition. Identification of the most significant evaluation criteria will allow to determine the most significant factors of success of competitive activity in these disciplines.

**Keywords:** non-olympic directions of taekwondo, taekwondo ITF, GTF, ITF, competitions according to the program "formal complex – group", "formal complex – individually", complexes of formal exercises, tul, hyeng, pattern, criteria for the judicial evaluation of competitions in tul and hyeng.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Особенностью соревнований по формализованным соревновательным дисциплинам тхэквондо, несмотря на отсутствие единоборческого противостояния спортсменов, является достаточно высокая зрелищность для внешних наблюдателей – спортсмены индивидуально или парно или в группе (от 3-х до 5-ти спортсменов) выполняют комплексы упражнений, входящих в соревновательную программу (24 комплекса – туля – в тхэквондо Международной и Интернациональной федерации и 30 комплексов – хьёнгов – в Глобальном тхэквондо), которая проявляется в силовой демонстрации исполняемых действий и акцентированным завершением каждого с соблюдением баланса, контролируемым дыханием – подчёркивающим динамику каждого элемента и сохранением предписанного ритма. Судьям же приходится оценивать по нескольким взаимосвязанным критериям – в неолимпийских направлениях они, во многом, сходны и имеют объективные показатели, однако принятие решение судьями является субъективным. Целью настоящей работы является анализ основных факторов успешности соревновательной деятельности в формализованных дисциплинах неолимпийских направлений тхэквондо и определение путей повышения результативности выступлений спортсменов в этих дисциплинах. Методами исследования явились: опрос тренеров и судей, анализ соревновательной деятельности в рассматриваемых дисциплинах, педагогический эксперимент.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Критерии оценивания формализованных соревновательных дисциплин в неолимпийских направлениях тхэквондо в правилах соревнований достаточно понятно для тренеров, судей и спортсменов – в тхэквондо ИТФ критериями оценивания являются: техническое содержание, сила, баланс, ритм, контроль дыхания, в тхэквондо ГТФ : диаграмма, последовательность выполнения элементов, технически правильное выполнение элементов, уровни, ритм, концентрация, в тхэквондо МФТ : техническое содержание (уровни атаки и защиты, правильная подготовка технических элементов, правильная стойка и перемещение, и прочее), правильная волна и ритмичность, сила, дыхание. В тхэквондо ИТФ и МФТ предписаны определённые баллы за каждый критерий (начисляемый за правильность исполнения или снимаемый за допущенные ошибки), в тхэквондо ГТФ – сравнительная оценка судьи. При этом в тхэквондо ИТФ предусмотрено смешанное выступление спортсменов (каждый спортсмен выполняет произвольный комплекс, два спортсмена обязательный), в тхэквондо МФТ и ГТФ парное – оба спортсмена выполняют одновременно и произвольный и обязательный комплекс. Оценивание выступлений происходит по указанным выше критериям в так называемом «сквозном режиме» – согласно предписанию правил. Однако, в реальности у судей всегда преобладает сравнительный критерий – либо непосредственное сравнение соперников при одновременном исполнении, либо с учётом оценки предыдущего спортсмена. При этом, если свести в единый реестр критерии соревновательной оценки, принятые во всех трёх неолимпийских направлениях, можно выявить

следующие устойчивые тенденции в определении победителя. На основании опроса спортивных судей, проведённого в течение 2022-2023 соревновательного сезонов (во время проведения собрания спортивных судей Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо (ИТФ) – сентябрь 2022 года, во время Кубка России по тхэквондо МФТ – Санкт-Петербург, ноябрь 2022 года, чемпионат России по тхэквондо ГТФ, проводимого в г. Сочи, ноябрь 2022 года) определены критерии, являющиеся наиболее значимые в определении победителя. Во опросе принимали участие по 15 спортивных судей на каждом спортивном мероприятии, в составе каждой бригады четыре спортивных судьи Всероссийской категории, девять судей 1 категории.

Такое распределение мнений позволяет сделать вывод, что наиболее значимыми для судей являются критерии – сила (представляет собой акцентированное усилие в конечном положении элемента и максимально расслабленное состояние мышц-антагонистов в двигательной фазе), определяет комплексную готовность спортсмена именно к этой соревновательной дисциплине, уровень его кондиций и чёткое понимание структуры традиционных движений в тхэквондо. Контроль дыхания (короткий диафрагмальный выдох при быстром движении, продолжительный при медленном и вдвоенный при продолженном движении) – подчёркивает динамический характер движения, дополняет критерий «сила», также критерий «контроль дыхание» определяется уровнем кондиций спортсмена и является индикатором готовности спортсмена. Технически правильное исполнение движения, а именно его подготовительную фазу, строго регламентированную школой вида спорта (единой для всех неолимпийских направлений тхэквондо) и его конечное положение (также строго регламентированное) определяет квалификацию спортсмена. Остальные критерии, как указано в таблице 1, по мнению спортивных судей дополняют основные. На тех же спортивных соревнованиях был проведён опрос тренеров. На каждом мероприятии было опрошено 23 тренера, являющихся старшими тренерами спортивных сборных команд регионов РФ. Мнение тренеров о значимости оценки соревновательных критериев отражено в таблице 2.

Таблица 1 – Значимость критериев судейской оценки соревновательных дисциплин среди формальных комплексов.

Критерий оценивания	Значимость в определении победителя, по мнению судей	
Диаграмма	15%	Малозаметна с судейского места и во много определяется правильностью технического выполнения
Технически правильное выполнение элементов (подготовка движения и конечное положение)	53%	Значимо определяет уровень подготовленности спортсмена
Правильная волна и ритмичность	14%	Во много определяется правильностью технического выполнения
Сила	62%	Значимо определяет подготовленность готовность спортсмена
Контроль дыхания	47%	Является индикатором готовности спортсмена
Баланс	18%	Во многом определяется правильность волны и ритмичностью. Не допустимы потери баланса, что бывает крайне редко, но является причиной нулевой оценки.

Таблица 2 – Значимость оценки соревновательных критериев в формальных дисциплинах неолимпийских направлений тхэквондо по мнению тренеров

Критерий оценивания	Значимость в определении победителя, по мнению тренеров
Диаграмма	37%
Технически правильное выполнение элементов (подготовка движения и конечное положение)	72%
Правильная волна и ритмичность	32%
Сила	36%
Контроль дыхания	25%
Баланс	16%

Как видно из таблицы 2 приоритет во мнении тренеров и, соответственно, в подготовке спортсменов отдаётся в реализации технически правильно исполнять элементы

(совпадает с приоритетом судейской оценки), в точной реализации диаграммы перемещений (разнится с мнением судей), затем концентрации движений (силе – всего лишь на третьем месте, по мнению тренеров) и далее по убывающей – правильной ритмичности, только за ней – контролю дыхания и балансу. Такое расхождение в восприятии критериев часто является причиной апелляционных обращений во время соревнований, при этом количество удовлетворённых апелляций является крайне малым. Так на последнем Кубке России по тхэквондо ГТФ общее количество апелляционных обращений во время соревнований по формальным дисциплинам – 7, количество удовлетворённых апелляций – 1 (ошибка судейского протокола). На основе выявленных предпочтений в оценке со стороны судей было определены наиболее значимые факторы успешности в соревновательной деятельности в формализованных соревновательных дисциплинах неолимпийских направлений тхэквондо – техническая составляющая, во многом определяемая строгим соблюдением уровня (конечным положением) выполняемых технических элементов и атлетическая составляющая, проявляющаяся в силовой демонстрации технических элементов. С целью повышения результативности соревновательной деятельности и устранения противоречий во мнении тренеров и судей была предложена следующая последовательность подготовки к одному из значимых спортивных мероприятий календарного плана одного из неолимпийских направлений подготовки – тхэквондо ГТФ – кубку России, проходившем 2–8 мая 2023 года в г. Самаре, за основу которой была взята судейская классификация критериев оценивания отражённая в таблице 1. В соревновательном периоде был предложен мезоцикл предсоревновательной подготовки продолжительностью 28 дней, включающий в себя 4 микроцикла. Содержание мезоцикла отображено в таблице 3.

Таблица 3 – Содержание мезоцикла предсоревновательной подготовки спортсменов к соревнованиям в формальных дисциплинах неолимпийских направлений тхэквондо

Микроцикл	Направленность	Объём нагрузки	Интенсивность
Втягивающий	Техническая подготовка спортсменов (с акцентом на строгое соблюдение конечного положения технического элемента)	Высокий	Средняя
Основной (ударный)	Специально-физическая (силовой компонент)	Высокий	Высокая
Восстановительный	Техническая (выполнение соревновательных комплексов в целом)	Низкий	Низкая
Контрольно-подготовительный	Интегральная	Средний	Высокая (соревновательная)

Главный акцент в подготовке был сделан на окончательное формирование атлетической составляющей выступления, так как основные задачи подготовки решались в подготовительном периоде. При реализации этой программы были сформированы две группы на базе РОФСОО «Санкт-Петербургская федерация тхэквондо (ГТФ)». В каждую вошли по 12 спортсменов-разрядников тренировочного этапа подготовки. Отправной точкой послужил анализ выступления спортсменов на городских соревнованиях в марте 2023 года, показавший одинаковый уровень подготовки. К соревнованиям кубка России обе группы начали готовиться, одновременно реализуя предсоревновательный мезоцикл подготовки – в контрольной группе стандартный (структурно состоящий из 3-х микроциклов – втягивающий, основной и контрольно-подготовительный), имеющий направленность на комплексную подготовку спортсменов. Экспериментальная группа реализовывала предложенный мезоцикл. Необходимость восстановительного микроцикла объяснялась именно приоритетной направленностью ударного (основного) микроцикла. А выделение ударного микроцикла, направленного на формирование атлетического компонента – силовой демонстрации технических элементов и явилось отличительной особенностью данного подхода. Результаты выступлений на соревнованиях спортсменов обеих групп отразили более высокую эффективность предложенного подхода по сравнению с традиционным подходом к подготовке спортсменов. Сравнивалось общее количество побед – при олимпийской (пирамидальной) системе выбывания, количество призовых мест – для выхода в медальную

часть спортсмену необходимо пройти минимум 2 круга, а также показатель – средняя оценка, здесь за основу был взят аналогичный критерий оценивания в тхэквондо ИТФ (другого неолимпийского направления) – там он выражается в баллах по каждому критерию. Максимально можно набрать до 30 баллов (5 баллов за критерий).

Таблица 4 – Результаты выступлений спортсменов контрольной и экспериментальной группы на кубке России по тхэквондо ГТФ

Результат соревновательной деятельности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Количество одержанных побед	3	5
Количество призовых мест	5	9
Средняя оценка за выступление	17	24

Результативность соревновательной деятельности экспериментальной группы пре-  
взошла контрольную по всем оцениваемым показателям, что подтвердило эффективность  
выдвинутого подхода к формированию готовности спортсменов-тхэквондистов в неолим-  
пийских направлениях.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выявленные на основе анализа выступлений спортсменов наиболее значимые фак-  
торы успешности соревновательной деятельности в формализованных соревновательных  
дисциплинах неолимпийских направлений тхэквондо – техническая составляющая, прояв-  
ляемая в строгом соблюдении конечного положения технического элемента формального  
комплекса и атлетический аспект, проявляемый в силовой демонстрации технических эле-  
ментов позволили выработать универсальный мезоцикл предсоревновательной подготовки  
спортсменов, возможный к применению в любом из неолимпийских направлений тхэк-  
вондо – ИТФ, МФТ и ГТФ. Другой фактор успешности – контроль дыхания спортсмена  
формируется в процессе развития силовой составляющей движения. Акцент на реализации  
этих факторов является залогом успешности соревновательной деятельности в этих дис-  
циплинах. Такие факторы, как баланс, выполнение подготовительных фаз технических  
элементов и ритмичность являются менее значимыми при определении победителя, так  
как уровень овладения ими у спортсменов в одной соревновательной группе сформиро-  
ваны в процессе многолетней спортивной подготовки практически одинаково. Исходя из  
вышеизложенного следует рекомендовать к реализации в предсоревновательной подго-  
товке предложенный мезоцикл подготовки с направленностью на формирование наиболее  
значимых факторов успешности выступлений в этих видах программы.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Щеглов И.М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подго-  
товку тхэквондистов различной квалификации / И.М. Щеглов // 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 / И.М. Щеглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лес-  
гафта. – 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.

**Контактная информация:** [ims71@inbox.ru](mailto:ims71@inbox.ru)

*Статья поступила в редакцию 28.06.2023*