

УДК 796.856.2

**АНАЛИЗ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ
ТХЭКВОНДИСТОВ В ДИСЦИПЛИНЕ КЁРУГИ (СПАРРИНГ)
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Алехин Леонид Дмитриевич

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

Аннотация. В статье проведен анализ методов, используемых тренерами Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ для развития физических качеств юных тхэквондистов в дисциплине кёруги (спарринг) на этапе начальной подготовки. Среди тренеров города Санкт-Петербург по тхэквондо ВТФ проведен опрос для анализа и определения используемых методов развития физических качеств на этапе начальной подготовки. Проведенный опрос позволил не только выявить основные методы, а также разработать рекомендации для совершенствования методов в дисциплине кёруги (спарринг) на этапе начальной подготовки. В исследовании были опрошены 24 тренера по тхэквондо ВТФ города Санкт-Петербург. Тестовая программа опроса (анкетирование) «Физическая подготовка тхэквондистов (начальная подготовка, кёруги-спарринг)» была разработана в программе SIMPOLL. Онлайн тестирование позволило быстро и удобно провести исследование и обработать информацию. У опрошенных тренеров Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ вне зависимости от тренерского стажа и квалификации нет больших расхождений в распределении нагрузки и выборе средств и методов физической подготовки юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки. Национальные игры и упражнения не используются тренерами по тхэквондо ВТФ города Санкт-Петербурга на занятиях как средство для развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, тхэквондо, «кёруги», спарринг, опрос.

**ANALYSIS OF METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF
YOUNG TAEKWONDISTS IN KÖRUGI DISCIPLINE (SPARRING)
AT INITIAL TRAINING STAGE**

Alekhin Leonid Dmitrievich

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

Annotation. This article analyzed the methods used by St. Petersburg taekwondo WTF trainers to develop the physical qualities of young taekwondo players in the kyorugi (sparring) discipline at the initial training stage. Among the trainers of the city of St. Petersburg in taekwondo WTF conducted a survey to analyze and determine the methods used to develop physical qualities at the stage of initial training. The survey made it possible not only to identify the main methods, it also made it possible to develop recommendations for improving methods in the discipline of kyorugi (sparring) at the stage of initial training. The study surveyed a total of $p = 24$ WTF taekwondo coaches in St. Petersburg. The survey test program (questionnaire) “Physical training of taekwondo athletes (initial training, kyorugi sparring)” was developed by us in the SIMPOLL program. Online testing made it possible to quickly and conveniently conduct research and process information. Among the surveyed St. Petersburg WTF taekwondo trainers, regardless of coaching experience and qualifications, there are no big differences in the distribution of the load and the choice of means and methods in the physical training of young taekwondo players at the initial training stage. National games and exercises are not used by trainers ($p=24$) of the WTF taekwondo, in particular the city of St. Petersburg, in classes as a means for developing physical qualities.

Keywords: physical training, taekwondo, kyorugi, sparring, polling.

ВВЕДЕНИЕ. Соревновательная деятельность в тхэквондо представлена несколькими разделами: кёруги (спарринг), формальные комплексы, а также специальная и силовая техника. Спарринг традиционно является самым массовым и самым зрелищным разделом состязаний. Совершенствование двигательных действий в тхэквондо, к которым относятся технико-тактические действия спортсменов, связано с формированием устойчивого двигательного навыка в условиях конфликтных ситуаций боя [1, 2, 4]. Раздел кёруги (спарринг) требует от спортсмена максимального использования физического потенциала за короткое время. Исходя из этого нужно отметить, что правильно подобранные методы и приемы тренеров для развития физических качеств на этапах подготовки позволяют развивать, совершенствовать быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость, двигательные действия тхэквондистов для выступления на соревнованиях. Задачей тренера на каждом этапе спортивной подготовки в тхэквондо является формирование и развитие у спортсмена комплекса физических качеств. Павленко А.В. в своих исследованиях отмечает: «Физическая подготовка в спортивных единоборствах – это целенаправленный педагогический процесс, призванный обеспечить формирование у спортсмена комплекса физических качеств, необходимых для эффективного ведения соревновательной борьбы» [3, с. 175]. Таким образом, можно отметить, что грамотно выстроенный целенаправленный педагогический процесс является фундаментом для формирования, развития всех физических качеств. Для того, чтобы грамотно выстроить целенаправленный педагогический процесс этапа начальной подготовки в тхэквондо, необходимо правильно подобрать методы. Исходя из этого, нами была поставлена цель исследования – провести опрос (анкетирование) среди тренеров (n=24) Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ для анализа используемых методов на этапе начальной подготовки в тхэквондо.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели исследования – анализа методов развития физических качеств юных тхэквондистов в дисциплине кёруги (спарринг) на первом этапе спортивной подготовки – нами были использованы следующие методы исследования:

1. опрос (анкетирование);
2. математический анализ полученных результатов исследования.

В исследовании приняли участие тренеры Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ в количестве 24 человек. Из них только 12 человек являлись тренерами высшей категории.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тестовая программа опроса (анкетирование) «Физическая подготовка тхэквондистов (начальная подготовка, кёруги-спарринг)» была разработана нами в программе SIMPOLL. Вопросы тестовой программы были разработаны с учетом поставленной цели исследования. В таблице 1 представлены результаты проведенного опроса в программе SIMPOLL. Необходимо подчеркнуть, что разработанная тестовая программа опроса (анкетирование) «Физическая подготовка тхэквондистов (начальная подготовка, кёруги-спарринг)» в электронной программе SIMPOLL способствовала проведению данного исследования в дистанционном формате. Тестовая программа состоит из 6 вопросов. Мы посчитали, что представленные вопросы являются достаточно актуальными для достижения цели данного исследования.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что тренеры, которые проводят тренировочные занятия 3 и более раз в неделю по 120 минут, уделяют по 25 минут физическому развитию спортсменов. Выбор методов тренировки распределен практически равномерно между всеми респондентами. Также можно отметить, что в меньшей степени опытные тренеры используют переменный метод, а моло-

дые специалисты – соревновательный. Нужно отметить, что все тренеры (p=24) по тхэквондо ВТФ, в частности, города Санкт-Петербург, на 100% не используют в тренировочном процессе национальные игры и упражнения на этапе начальной подготовки.

Таблица 1 – Результаты опроса «Физическая подготовка тхэквондистов (начальная подготовка, (кёруги-спарринг))» (p=24)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа	Группа 1 (p=12)	Группа 2 (p=12)
1	Сколько занятий вы проводите в неделю?	2	нет	нет
		3	50%	50%
		3 и более	50%	50%
2	Сколько по времени длятся занятия? (мин)	45 минут	нет	нет
		60 минут	нет	нет
		90 минут	50%	75%
		120 минут	50%	25%
3	Сколько времени в одном занятии вы уделяете на физическую подготовку занимающихся? (%)	10 минут	нет	нет
		15 минут	25%	25%
		20 минут	25%	25%
		25 минут	50%	50%
		30 минут	нет	нет
4	Какие методы вы используете, развивая физические способности занимающихся? (%)	равномерный	12%	14%
		переменный	6%	14%
		повторный	18%	21%
		интервальный	18%	14%
		круговой	18%	14%
		игровой	12%	14%
		соревновательный	18%	7%
5	Сколько времени в одном занятии вы уделяете на игровые задания? (%)	10 минут	нет	50%
		15 минут	100%	50%
		20 минут	нет	нет
		25 минут	нет	нет
		30 минут	нет	нет
6	Какие средства вы используете в игровой части занятия? (%)	эстафеты	20%	27%
		полоса препятствий	нет	18%
		подвижные игры	30%	36%
		игровые задания	40%	18%
		игровые спортивные дисциплины	10%	нет
		национальные игры и упражнения	нет	нет

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенные исследования показали:

- 1) Онлайн тестирование позволило быстро и удобно провести исследование, также обработать информацию без отрыва контингента от основной деятельности.
- 2) У опрошенных тренеров (p=24) Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ вне зависимости от тренерского стажа и квалификации нет больших расхождений в распределении нагрузки и выборе средств и методов физической подготовки юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки.
- 3) Национальные игры и упражнения не используются тренерами (p=24) по тхэквондо ВТФ, в частности, города Санкт-Петербург, на занятиях как средство для развития физических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоров'я, 1977. 184 с.
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. Павленко А. В. Содержание и организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в тхэквондо : учебное пособие. Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2021. – 259 с.
4. Эпов О. Г., Малков О. Б. Действия нападения и обороны в олимпийском тхэквондо // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – С. 116–131.

REFERENCES

1. Keller V.S. (1977), *Activities of athletes in variable conflict situations*, health, Kyiv, 184 p.
2. Minikhanov V. A. (2015), "Manifestation of coordination abilities in martial arts taekwondo and methods of their training", *Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia*. Vol. 3 No. 6, pp. 14–17.
3. Pavlenko A. V. (2021), *Contents and organizational and methodological support of the training process at the stage of initial training in taekwondo*, Manual, 259 p.
4. Epov O. G., Malkov O. B. (2007), "Actions of attack and defense in Olympic taekwondo", *Tactical and technical characteristics of a fight in combat sports*, Physical culture and sport, Moscow, p. 116–131.

Контактная информация: l.alehin@lesgaft.spb.ru

Поступила в редакцию 16.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.853.26

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

Белый Константин Владимирович, кандидат педагогических наук

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

Аннотация. В настоящее время не существует единого научного взгляда на этапность многолетней подготовки, в том числе и в киокусинкай. Целью проведенной работы являлось определение проблемных мест этапности подготовки в киокусинкай и их анализ. В работе исследовали, как общие методические проблемы систематики этапности многолетней подготовки, так и специфичные для киокусинкай. Описаны высокоспецифичная для киокусинкай проблема, заключающаяся в наличии двух существенно противоречащих друг другу систем разделения подготовки на этапы с условным названием «спортивная» и «традиционная», и соответствующие им системы этапной оценки подготовленности занимающихся. Параллельное существование двух систем ставит под сомнение эффективность сложившейся де-факто ситуации с точки зрения достижения спортсменом максимальной результативности, и наибольшие вопросы вызывает традиционная система, не нацеленная на спортивный результат. В работе рекомендуется использовать традиционную этапность спортивной подготовки только факультативно при абсолютном приоритете спортивной системы, либо же вне системы спортивной подготовки. Системы этап-