



ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ В ТХЭКВОНДО

Кощеев Александр

Приднепровская государственная академия
физической культуры и спорта

Анотація

В останні роки число змагань у висококваліфікованих спортсменів значно збільшилася, а специфіка спорту вищих досягнень така, що в тренуванні вдається створити лише приблизну змагальну обстановку. Неодмінною умовою досягнення і збереження високих результатів на міжнародній спортивній арені, є процес вдосконалення методики підготовки спортсменів високої кваліфікації. У статті розглядається система підготовки спортсменів до головних змагань року. Порівнюються різні показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів, а також засоби спортивної підготовки. Дослідження системи побудови тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів в тхеквондо на етапах підготовки до змагань є актуальним для теорії і практики спорту вищих досягнень.

Ключові слова: тхеквондо, передзмагальна підготовка, висококваліфіковані спортсмени.

Annotation

In recent years, the number of competitions among highly qualified athletes has increased significantly, and the specificity of the sport of higher achievements is such that in training it is possible to create only an approximate competitive situation. An indispensable condition for achieving and maintaining high results in the international, sports arena is the process of improving the training methodology for highly qualified athletes. The article considers the system of training athletes for the main competitions of the year. Different indicators of physical and technical and tactical preparedness of athletes are compared, as well as sports training. The study of the system for constructing training loads of highly skilled athletes in taekwondo at the stages of preparation for competitions is relevant for the theory and practice of sport of higher achievements.

Keywords: taekwondo, pre-competition training, highly qualified athletes.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В современном спорте соревнования рассматриваются как деятельность, направленная на достижение наивысших спортивных результатов. Основу системы соревновательной деятельности составляют соревнования различного характера, масштаба и целевой направленности. В системе спортивных соревнований выделяют соревнования как главные, кульминационные этапы определенного цикла, периода подготовки. В спорте высших достижений это, прежде всего, Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, других регионов, Кубки мира, другие соревнования. В системе подготовки спортсменов высокой квалификации в тхэквондо таких соревнований обычно бывает не более 2-4 в год. В этих соревнованиях ставится задача – достижение наивысшего спортивного результата, завоевание наиболее высокого места или рейтинга. Спортсмены ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психологических возможностей. Если соревнования контрольные, отборочные, подводящие, то участие в них позволяет контролировать уровень подготовленности спортсменов



и способствует росту спортивного мастерства тхэквондистов. В последние годы число соревнований у высококвалифицированных спортсменов значительно увеличилось, а специфика спорта высших достижений такова, что в тренировке удастся создать лишь приблизительную соревновательную обстановку. В соревнованиях же намного полнее используются все основные факторы специальной подготовленности спортсменов в их функциональном единстве и взаимодействии. Только в соревнованиях можно максимально развить способности побеждать, полностью мобилизовать собственные силы и целесообразно использовать их, стимулировать резервные возможности организма [2, 4, 10, 14].

Непременным условием достижения и сохранения высоких результатов на международной, спортивной арене является процесс совершенствования методики подготовки спортсменов высокой квалификации к основным соревнованиям – чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм [1, 7, 12].

Восточные единоборства получили широкое признание как в мире, так и в нашей стране, а такой вид восточных единоборств, как тхэквондо (ВТФ), в 2000 году вошел в программу Олимпийских игр [2, 11].

Основное отличие соревновательной деятельности в тхэквондо, по мнению специалистов [6, 8, 15], заключается в том, что все технико-тактические действия выполняются на очень высокой скорости, что позволяет говорить о первичности таких качеств, как быстрота и скоростные возможности нервно-мышечного аппарата.

Анализ существующей системы подготовки и построения тренировочных нагрузок в тхэквондо показал их значительные отличия от профессиональной системы подготовки в других олимпий-

ских видах единоборств, – таких, как борьба или бокс. Практическое отсутствие централизованной системы подготовки привело к тому, что большую часть тренировочного времени, независимо от этапа подготовки, спортсмены совершенствуют технико-тактическое мастерство в максимальных скоростно-силовых режимах. Построение тренировочных занятий в режимах субмаксимальной и максимальной интенсивности дает положительный эффект, но его длительность далеко не бесконечна. Поэтому спортсмены, которые добились высоких результатов в возрасте 16-18 лет, в последующем, несмотря на достаточный арсенал технико-тактической подготовки и большой соревновательный опыт уступают ведущие позиции более молодым спортсменам [5, 8, 9].

Следовательно, исследование системы построения тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо на этапах подготовки к соревнованиям является актуальным для теории и практики спорта высших достижений.

Процесс подготовки спортсменов высокого класса отвечает всем основным принципам спортивной педагогики: принцип направленности на высшее достижение; принцип единства общей и специальной подготовки; принцип непрерывности процесса подготовки; принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; принцип волнообразности и вариативности нагрузок; принцип цикличности тренировочного процесса; принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности и т.д. [7, 8, 10].

Тренировочные и соревновательные нагрузки, различные по направленности и специфичности воздействия на организм спортсмена, в системе многолетней

подготовки связаны конкретной последовательностью и логической преемственностью. Тренировочные нагрузки обеспечивают глубокую функциональную перестройку организма, формируют адекватные реакции систем организма на выполнение специфической, спортивной деятельности в конкретном виде спорта. Соревновательные нагрузки способствуют интенсивному проявлению всех физиологических процессов и повышению их уровня. Участие в соревнованиях является основной проверкой всех сторон подготовленности, так как в них проявляются многие качества и функциональные возможности спортсмена. В то же время сами соревнования служат и средством их формирования [3, 10, 16].

Таким образом, в спортивной деятельности соревнования необходимо рассматривать не только как цель эффективной реализации накопленных в ходе тренировок умений и навыков, а как соревновательный метод тренировочных воздействий в общей системе подготовки спортсменов. Подтверждением этого высказывания является ряд исследований, в которых показано, что в процессе многолетней подготовки от новичка до мастера спорта международного класса соревнования в силу своего психофизиологического воздействия на спортсмена являются одним из основных факторов, дающих эффект тогда, когда обычные тренировки становятся малоэффективными.

Было установлено, что чем выше спортивные результаты у высококвалифицированных спортсменов, тем труднее осуществляется расширение и реализация резервных возможностей организма, следовательно, и рост спортивной работоспособности [5, 9].

Анализ литературных источников показывает, что классификация средств спортивной



Шкала ранжирования нагрузки на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Средняя ЧСС (уд/мин)	120- 129	130- 139	140- 149	150- 159	160- 169	170- 179	180- 189	190- 199	200- 209	210 и более
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

подготовки в тхэквондо осуществляется по-разному. Обычно выделяют две группы средств подготовки. В первом блоке все упражнения делят на общеразвивающие (вспомогательные) и специально-подготовительные, во втором – соревновательные упражнения [7, 10].

Высокий уровень тренированности сердечно-сосудистой системы обеспечивает выполнение тестовой нагрузки преимущественно за счет увеличения ударного объема крови при незначительном увеличении частоты пульса и быстром восстановлении. В спортивных единоборствах разработаны критерии оценки индекса Руфье, что позволило своевременно корректировать индивидуальные нагрузки спортсменов. Уровень функциональной готовности (УФГ) рассчитывается на основании данных о возрасте, росте, весе, артериальном давлении и частоте сердечных сокращений. Проводился анализ тренировочной деятельности тхэквондистов по программе контроля, которая применяется в сборных командах Украины в условиях учебно-тренировочных сборов, т.е. осуществлялась пульсометрия каждого тренировочного задания, независимо от количества заданий в тренировочном занятии, а также проводился хронометраж отдельных заданий и тестирование времени выполнения комплексов упражнений скоростно-силовой направленности. В поединках по заданию регистрировались временные отрезки при регламентированных во времени заданиях и количество реализованных технико-тактических действий.

В спортивных единоборствах

нагрузочную стоимость проделанной работы оценивают методом расчета [10, 17, 18]. При этом объем выполненной работы определяется в минутах, а интенсивность работы определяется по реакции сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений за 10 секунд) после выполнения работы или конкретного упражнения, и выражается в баллах. Шкала оценки тренировочной нагрузки, в баллах, представлена в таблице 1.

При наблюдении и анализе соревновательной деятельности высококвалифицированных тхэквондистов нами были определены основные параметры, которые были приняты за модельные характеристики и сопоставлены с фактическими характеристиками украинских тхэквондистов. Анализ общей и специальной физической подготовленности на современном этапе развития тхэквондо, имеющиеся методы оценки функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов в полной мере не отвечают требованиям спортивной практики т.к. в основном включают педагогические тесты, не позволяющие судить о механизмах срочной и долговременной адаптации спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В этой связи необходим поиск тестовых процедур, с помощью которых изучение приспособительных реакций организма спортсмена было бы наиболее объективным, а результаты обладали прогностическими возможностями.

Успешное выступление на соревнованиях напрямую зависит от степени всех сторон подго-

товленности спортсменов. Для выявления сильных и слабых сторон нами было проведено тестирование общей и специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо. Применялась стандартная программа тестирования, используемая в системе спортивных школ (ДЮСШ) [10]. Она включала в себя следующие упражнения:

- челночный бег 4x20 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа(макс, количество раз);
- количество подъемов ног из положения виса на перекладине за 20 с. (для мужчин);
- количество подъемов туловища из положения лежа на спине, ноги согнутые в коленном суставе, руки за головой за 20 с. (для женщин);
- количество прыжков на скамейку высотой 50 см. за 30 с.

Следует отметить, что этот тест проводился в начале экспериментальной работы и являлся основным критерием для начального формирования средств подготовки, их процентного соотношения и интенсивности. По результатам тестирования можно отметить относительно низкий уровень физической подготовленности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

При подборе тестовых упражнений, для тестирования скоростно-силовой подготовленности был выбран основной критерий биомеханического соответствия – развитие мощности основных мышечных групп, обеспечивающих оптимальное взаимодействие опорных реакций в системе специфических двигательных



действий спортсменов [10]. То есть, упражнения должны быть, по интенсивности и по времени выполнения максимально приближенные к соревновательным, выполняемым спортсменами непосредственно в бою. Исследования физической подготовленности спортсменов были продолжены с использованием специального теста определения физических возможностей основных мышечных групп спортсменов [1, 8]. Комплекс, применяемый для тестирования спортсменов, специализирующихся в тхэквондо был выбран с учетом возраста спортсменов [9, 10].

Результаты анализа предварительных исследований в области повышения уровня скоростно-силовых возможностей тхэквондистов [3, 6, 7, 13] позволили разработать программу предсоревновательной подготовки, которая была реализована при подготовке к чемпионату Украины 2017 года.

В отсутствии централизованной подготовки соревновательный мезоцикл длительностью 58 дней условно моделировал 3-х этапную централизованную подготовку. На этапах базовой подготовки применялись одноразовые тренировочные занятия, в которых средства скоростно-силовой и технико-тактической подготовки находились в равных по времени работы соотношениях, т.е. составляли 50% основного времени. Этап специальной подготовки строился по такой же схеме, но время основной работы было сокращено до 90 минут, с одновременным повышением интенсивности средств скоростно-силовой направленности до уровня анаэробно-аэробной мощности. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки практически не отличался от традиционных, рекомендованных для олимпийских видов единоборств [3, 7, 10]. На всех

этапах предсоревновательного периода применялись стандартные средства скоростно-силовой подготовки: комплекс упражнений с утяжелителями и комплекс упражнений с резиной. Алгоритм последовательности их применения по этапам подготовки следующий. Этап базовой подготовки: понедельник – утяжелители; среда – упражнения с резиной; пятница – утяжелители. Этап специальной подготовки: понедельник – упражнения с резиной; среда – утяжелители; пятница – упражнения с резиной. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществлялось традиционными для восточных видов единоборств средствами технико-тактической подготовки: отработка технико-тактических действий в парах, совершенствование техники на лапах и на снарядах, совершенствование технико-тактических действий в соревновательных режимах – тренировочные и соревновательные спарринги. Построение недельных микроциклов предсоревновательной подготовки отвечало основным задачам каждого этапа макроцикла [9, 12].

Тренировочные занятия на базовом этапе подготовки были направлены на создание необходимого уровня функциональной готовности спортсмена, – для эффективной работы на этапе специальной подготовки. Распределение средств СФП и СТГД (сложные технико-тактические действия) на базовом этапе имело равное соотношение 50%/50% от основного времени тренировочного занятия. Интенсивность средств подготовки на базовом этапе соответствовала зоне аэробной тренирующей мощности. Тренировочные занятия на базовом этапе подготовки были направлены на создание необходимого уровня функциональной готовности спортсмена, для эффективной работы на этапе специальной подготовки. Трени-

ровочные занятия строились по следующему алгоритму специальных средств подготовки: 1-й день недельного МКЦ – упражнения с утяжелителями, 3-й день – упражнения в парах, 5-й день – упражнения с резиной.

Базовый этап подготовки продолжительностью 21 день характеризуется объемной работой, необходимой для достижения оптимального уровня функциональной готовности. Недельный микроцикл базового этапа подготовки включает в себя 3 тренировочных занятия, состоящих из трех частей: разминки, скоростно-силовых упражнений и совершенствования технико-тактических действий.

Предсоревновательный этап заключался в подведении спортсменов к участию в соревнованиях с учетом индивидуальных особенностей и характера предстоящего турнира.

Таким образом, описанный выше соревновательный мезоцикл послужил основой для подготовки к главному старту года – Чемпионату Украины по тхэквондо для экспериментальной группы. Контрольная группа проходила подготовку путем традиционного однонаправленного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в соревновательном мезоцикле, описанных в большом количестве научных работ, посвящённых исследуемой теме [3, 7, 10, 15].

Вывод. Оценка уровня показателей общей и специальной физической подготовленности позволяет констатировать, что по всем показателям в обеих группах в начале эксперимента существенных различий не наблюдалось; к концу эксперимента произошли значимые изменения по всем видам тестов только в экспериментальной группе.

Использование специально направленных тренировочных средств корректирующего воздействия позволяет ускорить про-



цесс формирования подготовленности, то есть оптимизировать его во времени. Избирательная направленность на ведущие компоненты подготовленности с учетом индивидуальных особенностей тхэквондистов позволяет значительно повысить качественную сторону подготовки.

Результаты проведенных исследований позволяют считать, что этап предсоревновательной подготовки, в рамках задач соревновательного мезоцикла, к основным соревнованиям года целесообразно разделить на три этапа: базовый, специальной подготовки и предсоревновательный этап.

Распределение соревновательного периода на три этапа позволили решать задачи узкой специализации технико-тактической и специальной физической подготовленности, а также осуществляется формирование необходимого психологического настроя на соревнования.

В дальнейшем, исследования этого направления позволят оптимизировать структуру и содержание тренировочного процесса, вносить коррекцию в подготовку спортсменов, а также повысить эффективность участия в соревновательной деятельности.

Литература

- Бакулев С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С.Е. Бакулев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2. С.19-21.
- Всемирная федерация тхэквондо ВТФ. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.worldtaekwondofederation.net>
- Кошечев А.С. Совершенствование предсоревновательной подготовки тхэквондистов массовых разрядов на специализированно-базовом этапе / А.С. Кошечев // I Международная научно-практическая интернет-конференция «Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии» // Сборник научных трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2014 г. – 250 с.
- Кошечев О.С. «Организация и проведение соревнований по тхэквондо ВТФ в разделе пумсэ» О.С. Кошечев // Серия № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ фізична культура і спорт/» зб. наук. праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72)16.166 с.
- Кошечев О.С. До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів / О.С. Кошечев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві // Зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2002. – С. 192.
- Кошечев О.С. Змагальна діяльність в тхеквондо / О.С. Кошечев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – С. 204.
- Кошечев О.С. Удосконалення навчально-тренувального процесу в тхеквондо з урахуванням різних систем суддівства / О.С. Кошечев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2014. – С.123.
- Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо) / С.В. Павлов // автореф. дис. на соискание ученой степени док. пед. наук. – Тюмень, 2004. – 22с.
- Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) / Д.А. Сарайкин // автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук: Челябинск, 2012. – 50с.
- Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: Національний олімпійський комітет України, 2009 – 87.
- Центр развития тхеквондо ВТФ. Kukkiwon. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.kukkiwon.or.kr>
- Шулика Ю.А. Информационно-педагогическое обеспечение процесса многолетней подготовки в российском тхэквондо / Ю.А. Шулика. – Физическая культура, спорт – наука и практика – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2009. №3. – с.11-13. Chun Richard, Wilson Paul Hastings. Tae Kwon Do: The Korean Martial Art. – Harper Collins Publishers, 1st edition, 1976. - 544 p.
- Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 79 p.
- ETU A-CLASS POOMSAE TOURNAMENTS. On behalf of the ETU A-Class Poomsae Committee. Jarkko Mäkinen Chairman. ETU. 2011. – 2 p.
- KIM Sang, LEE KyongMyong, JEONG Kook Hyun. TAEKWONDO KYORUGI. – Turtle Press (CT), 1999. – 219 p.
- Price Robert G., Haselow-Dulin Maryanne. The Ultimate



- Guide to Weight Training for Martial Arts. – Price World Enterprises, 2003. – 78 p.
17. The Poomsae of Taekwondo. Ronald A. Southwick – 2005. – 10 p.
18. WTF – Free Style Poomsae. Scoring Guidelines. Dr.-Ing. Nuri M. Shirali. Technical University of Darmstadt. Germany – 2014. – 13 p.

