

Научная статья
УДК 796.856.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_310

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СТУДЕНЧЕСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ТХЭКВОНДО ИТФ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДИ ЦВЕТНЫХ ПОЯСОВ»



Михаил Максимович Соловьёв¹, Александр Анатольевич Пустуев², Ростислав Георгиевич Тихонов³

БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д. Ф. Устинова^{1, 2, 3}
Санкт-Петербург, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт»
тел.: +7(952)2109-301, e-mail: solovev_mm@voenmeh.ru
ORCID 0009-0009-4001-2018

² Старший преподаватель кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт»
тел.: +7(981)8187-969, e-mail: pustuev_aa@voenmeh.ru
ORCID 0009-0005-8923-101X

³ Старший преподаватель кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт»
тел.: +7(906)2510-493, e-mail: tikhonov_rg@voenmeh.ru
ORCID 0009-0002-5387-2489

Аннотация. На сегодняшний день студенческий спорт стремительно развивается, увеличивается количество вовлеченных студентов, расширяется список видов спорта, по которым проводятся соревнования, вводятся новые дисциплины. В то же время возникает потребность в проведении дополнительных научных исследований в данной области.

Целью исследования, представленного в данной статье, являлось повышение эффективности тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ, направленного на подготовку спортсменов в дисциплине «Формальный комплекс среди цветных поясов».

Исследование проводилось в 2023 году в Санкт-Петербурге, и в нем участвовали спортсмены отделения единоборств спортивного клуба БГТУ «ВОЕНМЕХ» имени Д. Ф. Устинова. Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент. В ходе эксперимента была произведена экспертная оценка уровня подготовленности каждого испытуемого по 5 критериям формального комплекса. В тренировочный процесс был внедрен экспериментальный комплекс, направленный на повышение уровня подготовленности спортсменов.

В результате исследования было установлено, что применение разработанного тренировочного плана, направленного на повышение уровня подготовленности спортсменов с цветными поясами в дисциплине «Формальный комплекс», является эффективным.

Ключевые слова: тхэквондо ИТФ, формальный комплекс, единоборства, студенческий спорт, соревнования.

Для цитирования: Соловьёв М. М., Пустуев А. А., Тихонов Р. Г. Подготовка спортсменов к студенческим соревнованиям по тхэквондо ИТФ в дисциплине «Формальный комплекс среди цветных поясов» // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 310-313. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_310.

Введение

В настоящее время помимо учебных занятий развивается и набирает популярность среди студенческой молодежи деятельность во внеучебное время, в том числе и занятия в спортивных секциях в рамках спортивных клубов, которые играют очень важную роль в дальнейшем становлении студента в выбранной профессии [1, 2]. Студенческий спорт по всей России с каждым годом вовлекает в свою деятельность всё больше и больше молодых людей, обучающихся в вузах. Количество видов спорта, по которым проводятся соревнования постоянно

увеличивается, включаются новые дисциплины, в том числе, направленные на увеличение количества систематически занимающихся физической культурой и спортом [8]. К таким дисциплинам следует отнести формальный комплекс среди цветных поясов в тхэквондо ИТФ.

Многие студенты только после поступления в вуз находят себя в каком-либо виде спорта, приступая к занятиям впервые. Большой популярностью пользуются единоборства, в том числе и тхэквондо ИТФ [7]. Тхэк-

вондо ИТФ является спортивным многоборьем, но многие ассоциируют данный вид спорта только с поединками. В программе соревнований различают пять ключевых дисциплин [9]: спарринг, формальный комплекс (туль), специальная техника, самозащита (постановочный поединок) и силовое разбивание досок. По каждой из перечисленных дисциплин спортсмены имеют возможность выполнять требования спортивных разрядов и званий с дальнейшим официальным присвоением.

В 2023 году в программу соревнований среди студентов по тхэквондо ИТФ среди высших учебных заведений в рамках Санкт-Петербургской студенческой спортивной лиги вновь были введены выступления в дисциплине формальный комплекс среди цветных поясов (10 – 1 гып). В связи с этим появилась необходимость в подготовке спортсменов для выступления в данной дисциплине. К выступлениям на подобных соревнованиях могут быть допущены студенты, имеющие спортивную квалификацию не ниже III разряда, а также студенты, занимающиеся видами спорта в студенческих спортивных клубах не менее 6 месяцев, спортивные дисциплины которых предусматривают ударную технику.

Студенческий спорт, как отдельное направление, имеет ряд своих специфических особенностей, связанных одновременно и со спортом высших достижений и массовым спортом [8]. Занятия спортом и выступления на студенческих соревнованиях происходит только в период обучения в высшем учебном заведении, а в роли спортсменов могут выступать, как уже сформировавшиеся и прошедшие спортивную школу, так и только начинающие занятия спортом студенты. Весь процесс подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, в том числе тренировочный процесс, должен учитывать все особенности студенческого спорта. Одновременно возникает и необходимость в проведении научных исследований, поскольку внедрение новых методик и программ подготовки, учитывающих специфику студенческого спорта, требует научного обоснования их эффективности [1, 2, 8].

Цель исследования: повысить эффективность тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ, направленного на подготовку спортсменов в дисциплине формальный комплекс среди цветных поясов.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось в период с сентября по ноябрь 2023 года в Санкт-Петербурге на базе БГТУ «ВОЕНМЕХ» имени Д.Ф. Устинова с использованием метода последовательного педагогического эксперимента. Из числа спортсменов отделения единоборств спортивного клуба «ВОЕНМЕХ» было выбрано восемь испытуемых, уровень квалификации которых позволял участвовать в соревнованиях по тхэквондо ИТФ в дисциплине формальный комплекс среди цветных поясов.

В начале эксперимента проводилась оценка первоначального уровня подготовленности каждого из участников исследования по 5 основным критериям в дисциплине «формальный комплекс» [10]: техническое содержание комплекса, сила, баланс, контроль дыхания, ритм. Бальная система критериев была распределена следующим образом: максимальный балл за критерий

«техническое содержание» не должен превышать 10, в остальных критериях наивысшей оценкой является 6 баллов.

Для оценивания участников эксперимента была организована экспертная комиссия из числа действующих судей по тхэквондо ИТФ. Каждый эксперт выставял баллы за выполненный формальный комплекс. Всего спортсмену необходимо было выполнить 2 комплекса: первый туль, соответствующий технической квалификации (поясу) спортсмена; второй туль на выбор центрального судьи, при этом данный комплекс соответствовал или был ниже квалификации выступающего.

После проведения начального исследования в процесс подготовки испытуемых был включен специально разработанный комплекс средств и методов (тренировочный план), направленный на повышение уровня подготовленности спортсменов с цветными поясами в дисциплине формальный комплекс.

Для развития пространственного мышления у спортсменов, помимо идеомоторной тренировки и повторения формальных комплексов в разные стороны [3], было предложено выполнять комплексы с повязкой на глазах (не пропускающей свет): испытуемому необходимо вернуться на свое исходное место, которое предварительно отмечается. Так же данное упражнение помогает довести диаграмму формального комплекса и длину стоек до автоматизма.

Критерий «сила» в формальных комплексах, согласно проведенным исследованиям, является наиболее значимым для судей при оценивании [10]. Именно по этой причине при разработке экспериментального комплекса было уделено особое внимание развитию скоростно-силовых способностей и межмышечной координации.

В среднем для выполнения формального комплекса, предназначенного для цветных поясов, спортсменам требуется от 30 до 90 секунд. В течение этого времени необходимо выполнять скоростно-силовые действия, сохраняя их эффективность и преодолевая утомление. Поэтому при подготовке к соревновательной части «туль» рекомендуется использовать средства и методы для развития специальной выносливости [5, 6], такие как упражнения статодинамического характера [4], которые были включены в разработанный тренировочный план.

Помимо работы, направленной на совершенствование физических способностей, была произведена корректировка технического содержания формальных комплексов спортсменов, а именно переходов между статическими действиями («волна»), стоек, ударов руками, ударов ногами и блоков. Исправление технических ошибок было выполнено в самом начале эксперимента.

Результаты

В конце педагогического эксперимента было организовано повторное оценивание формальных комплексов по пяти критериям и произведена сравнительная характеристика полученных результатов (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели критериев выполнения формального комплекса (n=8)

	Техническое содержание комплекса	Сила	Баланс	Контроль дыхания	Ритм
До эксперимента $\bar{x} \pm S_x$	5±1,91	2,8±0,83	2,1±0,81	4,5±1,2	3,2±0,82
После эксперимента $\bar{x} \pm S_x$	7,2±0,82	4,8±0,85	4,3±1,06	5,3±0,91	4,8±0,64
Достоверность	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05

В результате эксперимента (табл. 1) по каждому из 5 критериев отмечается достоверный прирост результатов (P≤0,05). Благодаря специально подобранным средствам и методам, способствующим развитию скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, испытуемые в конце исследования смогли продемонстрировать формальные комплексы на более высокие баллы по показателям «сила», «баланс», «контроль дыхания» и «ритм».

Изменения показателей в критерии «техническое содержание комплекса» было вызвано преимущественно за счёт качественного выявления технических ошибок в начале эксперимента и эффективной работе по их исправлению в ходе всего экспериментального периода.

Достигнутые результаты были также подтверждены успешными выступлениями на спортивных соревнованиях. Из числа испытуемых четыре спортсмена были отобраны в сборную команду вуза для выступления на студенческих соревнованиях по тхэквондо ИТФ среди образовательных организаций 25 ноября 2023 года. По результатам соревнований в дисциплине формальный

комплекс среди цветных поясов два спортсмена заняли первые места, а другие два оказались на вторых (среди мужчин и женщин).

Выводы

Опираясь на полученные в ходе исследования данные, можно сделать вывод о том, что предложенный комплекс средств и методов, который направлен на повышение уровня подготовленности спортсменов с цветными поясами в дисциплине формальный комплекс, является эффективным и может способствовать улучшению результативности выступлений на студенческих соревнованиях.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Акишин Б. А. Современные тенденции развития массового спорта в вузах России / Б. А. Акишин, Р. А. Юсупов, А. А. Зайннеев [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 30-33.
2. Курамшин Ю. Ф. Отношение студенческой молодёжи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Люйк, Г. Б. Дьяченко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 42-44.
3. Малышкин Д. В. Развитие пространственной ориентации на этапе начальной подготовки в тхэквондо // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 298-301.
4. Пустуева Е.А. Использование средств статодинамического характера при подготовке спортсменов в тхэквондо ИТФ / Е. А. Пустуева, А. А. Пустуев, М. М. Соловьёв [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 315-318.
5. Симаков А. М. О необходимости развития специальной выносливости у высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо ИТФ // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 102-109.
6. Симаков А. М. Физические качества необходимые для достижения максимальных результатов в соревновательных разделах тхэквондо / А. М. Симаков, Е. А. Симакова // Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 78-82.
7. Таймазов В. А. К вопросу создания индивидуальных спортивных технологий для студенток, занимающихся тхэквондо, в процессе обучения в вузах физической культуры / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков [и др.] // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2(144). – С. 257-262.
8. Чикляев Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко // Молодой учёный. – 2022. – № 1(396). – С. 68-69.
9. Щеглов И. М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1 (227). – С. 277-283.
10. Щеглов И. М. Факторы успешности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо в соревновательных дисциплинах «Формальный комплекс – индивидуально» и «Формальный комплекс – группа» // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 388-392.

References

1. Akishin, B. A., Yusupov, R. A., Zaineev, A. A., Golovina, V. V. (2020) Modern tendencies of mass sports development in the universities of Russia. *Physical culture and health*. 75 (3), 30-33. (In Russian)
2. Kuramshin, Yu. F., Lyuk, L. V., Dyachenko, G. B. (2020) Formation of conscious attitude of student youth to physical education and sports: problems and solutions. *Theory and practice of physical culture*. (5), 42-44. (In Russian)
3. Malyskhin, D. V. (2023) Development of spatial orientation at the stage of initial training in taekwondo. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 217 (3), 298-301. (In Russian)

4. Pustueva, E. A., Pustuev, A. A., Solovev, M. M., Feofanov, V. V. (2022) The use of static-dynamic means in the training of athletes in ITF taekwondo. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 208 (6), 315-318. (In Russian)
5. Simakov, A. M. (2022) On the need to develop special endurance of highly qualified athletes in taekwondo ITF. *Bulletin of TulsU. Physical culture. Sport*. (8), 102-109. (In Russian)
6. Simakov, A. M. (2017) Physical abilities necessary to achieve maximum results in competitive sections of taekwondo. *New science: Problems and prospects*. (3), 78-82. (In Russian)
7. Taymazov, V. A., Bakulev, S. E., Simakov, A. M., Pavlenko, A. V., Simakova, E. A. (2017) To the question of creation of individual sports technologies for the students who are engaged in taekwondo in the course of training in higher education institutions of physical culture. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 144 (2), 257-262. (In Russian)
8. Chiklyayev, E. G., Boychenko, M. S. (2022) Prospects for the development of modern student sports. *Young scientist*. 396 (1), 68-69. (In Russian)
9. Shcheglov, I. M. (2024) Features of competitive activity non-olympic directions of taekwondo. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 227 (1), 277-283. (In Russian)
10. 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*. 222 (8), 388-392. (In Russian)

Поступила в редакцию 06.05.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article

UDC 796.856.2

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_310

PREPARATION OF ATHLETES FOR STUDENT COMPETITIONS IN TAEKWONDO INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION IN THE DISCIPLINE FORMAL COMPLEX AMONG COLORED BELTS

Mikhail M. Solovev ¹, Alexander A. Pustuev ², Rostislav G. Tikhonov ³

Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov ^{1, 2, 3}
St. Petersburg, Russia

¹ PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department O5 "Physical Education and Sports"
ph.: +7(952)2109-301, e-mail: solovev_mm@voenmeh.ru
ORCID 0009-0009-4001-2018

² Senior Lecturer of the Department O5 "Physical Education and Sports"
ph.: +7(981)8187-969, e-mail: pustuev_aa@voenmeh.ru
ORCID 0009-0005-8923-101X

³ Senior Lecturer of the Department O5 "Physical Education and Sports"
ph.: +7(906)2510-493, e-mail: tikhonov_rg@voenmeh.ru
ORCID 0009-0002-5387-2489

Abstract. Today, student sports are developing rapidly, with the number of students involved increasing, the range of sports competitions expanding, and new disciplines being introduced. Simultaneously, there is a need for additional scientific research in this field.

The aim of the research presented in this article was to enhance the effectiveness of the training process in Taekwondo International Taekwon-do Federation, specifically targeting athletes in the discipline of formal complex among colored belts.

The study was conducted in 2023 in the city of St. Petersburg. Participants included athletes from the martial arts department of the sports club at the Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov. The primary research method employed was a pedagogical experiment. Throughout the experiment, experts assessed each participant's level of preparedness based on five criteria related to the formal complex. An experimental program was implemented into the training regimen to elevate the athletes' preparedness level.

The findings of the study revealed that the utilization of the developed training plan, designed to enhance the preparedness level of athletes with colored belts in the discipline of the formal complex, proved to be effective.

Keywords: taekwondo International Taekwon-do Federation, formal complex, martial arts, student sports, competitions

Cite as: Solovev, M. M., Pustuev, A. A., Tikhonov, R. G. (2024) Preparation of athletes for student competitions in taekwondo International Taekwon-do Federation in the discipline formal complex among colored belts. *Physical Culture and Health*. (2), 310-313. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_310.

Received 06.05.2024

Accepted 27.06.2024