УДК 796 **DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88**

Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации

Кузнецов А.С.[1,2], Владыко Ю.В.[2]*
[1]Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
г. Чайковский, Россия
ORCID: 0000-0003-4294-3755, kuznetsov-as@mail.ru
[2]Набережночелнинчей филиал Университета управления «ТИСБИ»
г. Набережные Челны, Россия
*lapochka2907@gmail.com**

Аннотация: Физическая подготовка отражает основу специфического содержания спортивной тренировки. Это процесс развития и совершенствования двигательных способностей, необходимых в спортивной деятельности. Статья посвящена обоснованию эффективности индивидуального подхода к планированию физической подготовки в тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства с учетом ведущих тактических манер ведения поединков спортсменами. Авторами представлены результаты сравнительного анализа трех вариантов построения макроциклов различной преимущественной направленности. ***Материал.*** В исследовании приняли участие 4 спортсмена-тхэквондиста группы ВСМ (МС и МСМК). В качестве материала для работы были использованы результаты экспертного видеоанализа и анализа планирования. ***Методы исследования***: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ планирования, педагогические наблюдения, экспертный видеоанализ соревновательных поединков. ***Результат.*** В результате исследования были получены данные, подтверждающие положительное влияние индивидуального подхода к планированию физической подготовки высококвалифицированных спортсменов на эффективность соревновательной деятельности в тхэквондо. ***Заключение.*** Сравнительный анализ успешности соревновательной деятельности испытуемых экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента позволил определить достоверные улучшения в эффективности контратакующих и атакующих технико-тактических действий в поединках, при этом ведущие тактические действия у спортсменов не изменились.
Ключевые слова: индивидуализация, тхэквондо, спортсмены высокой квалификации, физическая подготовка, макроцикл.

Для цитирования: Кузнецов А.С., Владыко Ю.В.* Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(4): 84-88. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88.

Individualization of physical training of highly-qualified taekwondo practitioners

Aleksandr S. Kuznestov[1], Yuliya V. Vladyko[2]*
[1]Tchaykovskiy State Academy of Physical Culture and Sport
Tchaykovskiy, Russia
ORCID: 0000-0003-4294-3755, kuznetsov-as@mail.ru
[2] Naberezhnye Chelny branch of "TISBI Management University"
Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract: Physical training reflects the base of sports training specific content. This is the process of motor abilities development and improvement. They are necessary for sports activity. The article is about effectiveness substantiation of an individual approach to planning physical training in taekwondo at the stage of the highest sportsmanship, taking into account the leading tactical manners of combats organization by the athletes. The authors present the results of a comparative analysis of three variants of macro cycles organization of different orientation. ***Material***.

4 taekwondo practitioners of Higher Sport Mastery (Master of sport and Master of Sports of International grade) took part in the research. The material formed the results of an expert video analysis and planning analysis. ***Research methods.*** Scientific-methodical information sources analysis and summarizing, planning analysis, pedagogical observations, expert video analysis of competitive combats. ***Results.*** During the research we received the results. They prove positive influence of an individual approach to planning physical training among highly-qualified athletes on the effectiveness of competitive activity in taekwondo. ***Conclusion.*** Comparative analysis of competitive activity success among the respondents from the experimental group before and after the pedagogical experiment helped to define valid improvements in counterattacking and attacking technical-tactical actions effectiveness in combats. At the same time the leading tactical actions among the athletes didn't change.

Keywords: individualization, taekwondo, highly-qualified athletes, physical training, macrocycle.

For citation: Aleksandr S. Kuznetsov, Yuliya V. Vladyko*. Individualization of physical training of highly-qualified. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(4): 84-88. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88.

Введение

В условиях постоянно усиливающейся конкуренции между высококвалифицированными спортсменами возрастает роль целенаправленной специализированной физической подготовки. На соревнованиях высокого уровня технический арсенал спортсменов-тхэквондистов может быть достаточно ограниченным, часто используются одни и те же удары, блоки, комбинации. В данной ситуации выигрывает тот, кто, обладая хорошей технико-тактической подготовленностью, эффективно использует свои индивидуальные особенности. В связи с этим индивидуализация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации является наиболее актуальной проблемой для современного тхэквондо.

В научно-методической литературе, посвященной специальной физической подготовке в тхэквондо, не делается различий в методике совершенствования специальных двигательных способностей с учетом показателей физического развития, антропометрии, технической подготовленности и других особенностей спортсменов. Между тем значимость факторов, обусловливающих специальную физическую подготовленность, неодинакова для спортсменов-тхэквондистов, предпочитающих различные стили ведения поединка. Отсутствие научно обоснованных данных по вопросу построения тренировочного процесса с учетом особенностей физической и технико-тактической подготовленности отрицательно сказывается на дальнейшем совершенствовании мастерства спортсменов [3,6,10].

В настоящее время большое значение для достижения высоких спортивных результатов имеет индивидуализация тренировочного процесса, рассматриваемая как один из ведущих принципов методики физического воспитания и спортивной тренировки [5,7,8].

Под индивидуализацией понимают такое построение всего тренировочного процесса и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к спортсменам и создаются условия для наибольшего развития их способностей [4,8].

По мере повышения спортивной квалификации требования к индивидуализации процесса подготовки резко возрастают. Однако вопросы, связанные с практическим применением принципа индивидуализации в тхэквондо, разработаны недостаточно полно. На практике преувеличенное значение приобрели усредненные спортивные нормативы, приводящие к отсутствию учета особенностей спортсменов. Резервы роста спортивных результатов кроются в переводе традиционных способов тренировки в русло индивидуализации видов подготовки.

Каждый человек имеет уникальную генетическую организацию, обладает единственным в своем роде набором способностей [8,10]. Поэтому в работе была поставлена цель – разработать и экспериментально проверить эффективность методики построения нагрузок, направленных на развитие двигательных способностей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, с учетом их индивидуальной особенностей.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели был проведен параллельный педагогический эксперимент в одном из макроциклов (16 недель) 2021/2022 учебно-тренировочного года. В нем приняли участие высококвалифицированные спортсмены, имеющие звание мастера спорта международного класса по тхэквондо (ЭГ – n=2; КГ – n=2). Педагогические наблюдения проводились до начала экспериментальной части исследований. Объектами наблюдений выступали: формы организации тренировочного процесса в

макроциклах подготовки; динамика показателей специальной физической подготовленности в микроциклах подготовки (на различных этапах макроцикла); методика построения тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах и мезоциклах подготовки, направленных на преимущественное развитие специальных физических качеств.

Результаты и обсуждение

Продолжительность периодов и этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяется большим количеством различных факторов. Они определяются спецификой соревновательной деятельности, этапом многолетней подготовки, закономерностями процесса совершенствования различных качеств и способностей, индивидуальными морфофункциональными особенностями спортсменов, особенностями тренировки в предшествующих макроциклах и т.п. [1,2]. Эти факторы обусловливают как направленность тренировочного процесса, так и его структуру (деление макроциклов, периодов и этапов на мезо- и микроциклы). Подобное деление достаточно условно, но оно позволяет планировать и контролировать процесс подготовки более эффективно.

Отличительной особенностью подготовки в контрольной группе (КГ) было то, что в макроцикле (Ма1) предусматривалось достаточно равномерное распределение тренировочных нагрузок с постепенным увеличением объема и интенсивности в первых 11 микроциклах подготовки и последующим их снижением в 12-16 микроциклах (рисунок 1). То есть при планировании физической подготовки не учитывались индивидуальные особенности ведения спортсменами поединка.

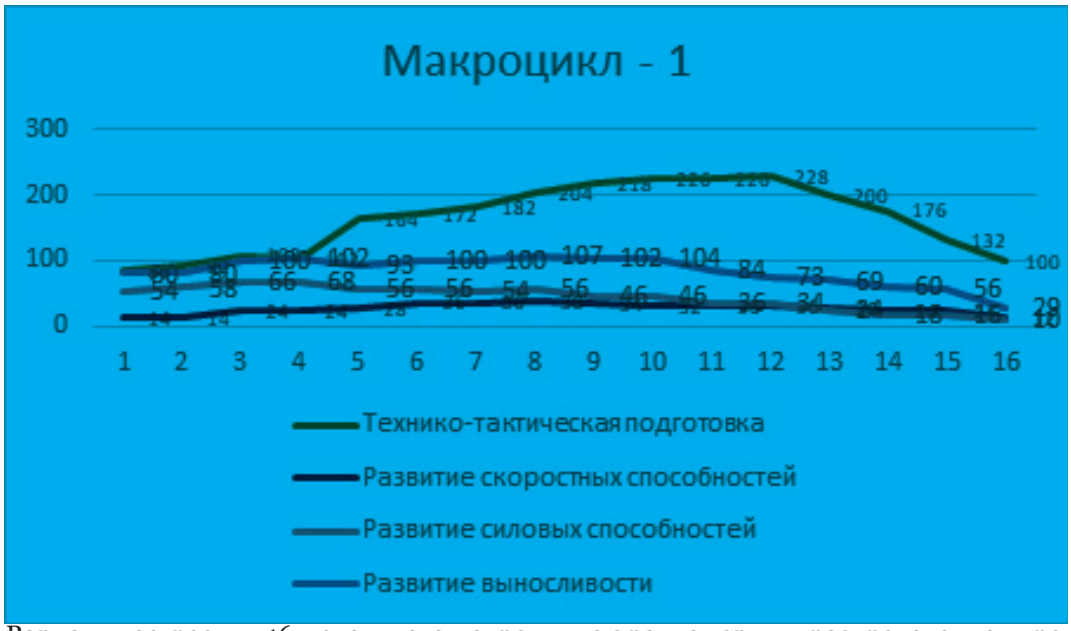

Рис. 1. Вариант построения 16-недельного макроцикла с равномерным распределением тренировочных нагрузок

В экспериментальной группе (ЭГ) у одного тхэквондиста преобладала контратакующая манера ведения поединка, то есть физическая подготовка должна была обеспечить ему возможность добиваться успеха за счет быстрого сокращения дистанции, быстрых и взрывных ударов в контратаке [9]. Поэтому в макроцикле (Ма2) характер распределения основных тренировочных нагрузок, направленных на развитие двигательных способностей, существенно изменился (рисунок 2). Основной акцент в этом макроцикле был сделан на совершенствование скоростно-силовых способностей. Второй тхэквондист ЭГ предпочитал тактику темпового подавления соперника, поэтому в макроцикле (Ма3) акцент был сделан на развитие специаль-

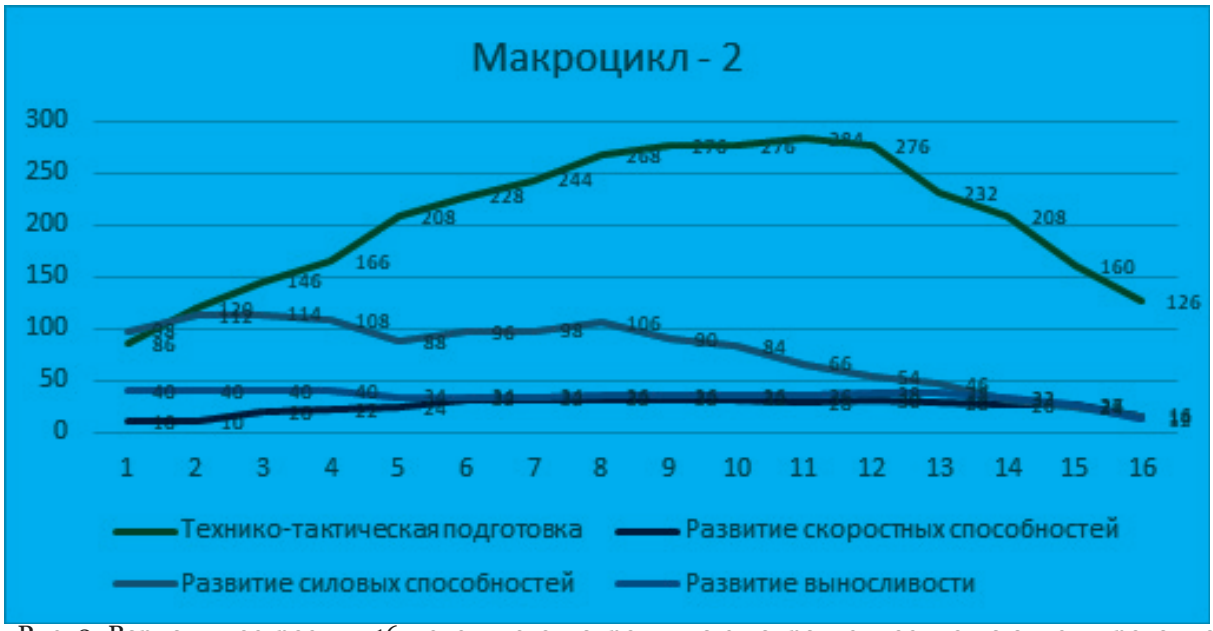

Рис. 2. Вариант построения 16-недельного макроцикла с направленностью на акцентированное развитие скоростно-силовых способностей

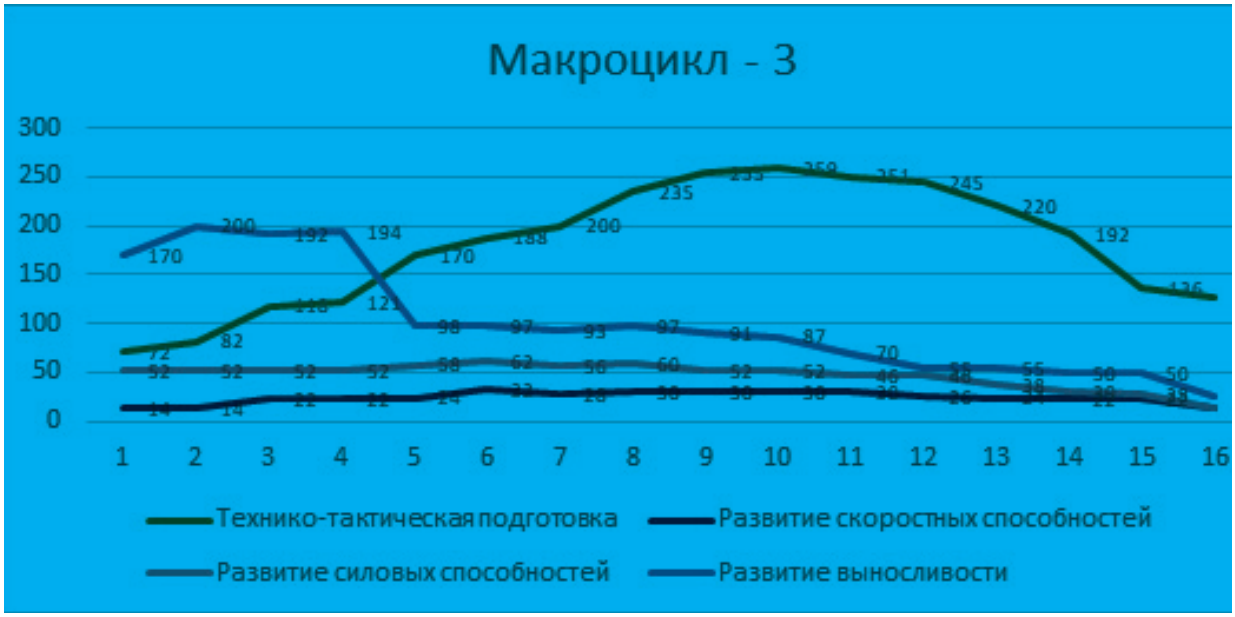

Рис. 3. Вариант построения 16-недельного макроцикла с направленностью на акцентированное развитие специальной выносливости

Сравнительный анализ успешности соревновательной деятельности испытуемых ЭГ до и после педагогического эксперимента позволил определить достоверные улучшения в эффективности контратакующих и атакующих технико-тактических действий в поединках, при этом ведущая тактическая манера у спортсменов не изменилась. Тогда как в КГ за такой непродолжительный период подготовки (16 недель) существенных изменений в успешности их соревновательной деятельности не было выявлено.

Заключение

Таким образом, все современные подходы по чередованию и сочетанию нагрузок в ходе физической подготовки в течение тренировочного года или отдельного микроцикла предполагают не последовательное планирование этапов однонаправленной нагрузки, а сложнейшее сочетание работы различной направленности при периодическом изменении соотношения в сторону увеличения объема работы определенной направленности в соответствии со спецификой вида спорта, периодом подготовки и индивидуальными особенностями спортсмена. Изменение соотношения должно определяться закономерностями протекания адаптационных реакций и формирования различных сторон

подготовленности в интересах повышения готовности к соревнованиям в течение значительной части года и выхода на наивысший уровень готовности к моменту главных соревнований.

Список литературы

1. Зеленин Л.А. Научно-теоретические основы приобретения знаний об удержании равновесия с помощью комплекса тренажеров у юных гребцов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 10(4): 87-94. DOI: 10.14526/01_1111_54.

2. Гаськов А.В. *Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса)*. Улан-Удэ: Изд. БГУ. 1998: 134.

3. Джуный Ч. Оптимизация индивидуальной подготовки таэквондистов с учетом их психофизиологических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. 1994: 21.

4. Дмитриев А.В. *Индивидуальный стиль деятельности спортсменов в спортивных единоборствах: учебно-методическое пособие*. Минск. 1988: 25.

5. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: дис.канд.пед.наук. – М. 2013.

6. Кузнецов А.С. Построение тренировочного процесса борцов греко-римского стиля с учетом средств восстановления. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(3): 11-19. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-11-19.

7. Матвеев, Л.П. *Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физической культуры*. М.: Физкультура и спорт. 1978: 271.

8. Минабутдинов С.Р., Гибадуллин И.Г., Кузнецова З.М., Наговицын Р.С. Вариант методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(3): 53-58. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-17-3-53-58.

9. Судаков Е.Б. Методика физической подготовки боксеров различной спортивной квалификации и тактических манер ведения поединка: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК. 2008: 24.

10. Хайруллин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ). *Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность*. Санкт-Петербург: ГПУ им. Герцена. 2010.

Статья поступила в редакцию: 20.11.2022

Кузнецов Александр Семенович *– доктор педагогических наук, профессор, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 617764, Россия, г. Чайковский, ул. Ленина, дом 67, Набережночелнинский филиал «Университета управления «ТИСБИ», 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: kuznetsov-as@mail.ru*
Владыко Юлия Владимировна *– магистрант, Набережночелнинский филиал «Университета управления «ТИСБИ», 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: lapochka2907@gmail.com*