

## ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**Селезнева Ольга Васильевна**

кандидат пед. наук, тренер  
ГБУ «СШОР №1 Белгородской области»  
г. Белгород

**Селезнев Роман Александрович**

преподаватель  
ОГАП ОУ «Белгородский педагогический колледж»  
г. Белгород

**Дмитриев Алексей Николаевич**

тренер-преподаватель  
МБУДО ДЮСШ №4  
г. Белгород

## CHARACTERISTIC OF A TECHNIQUE OF POWER PREPARATION OF QUALIFIED ATHLETES TAEKWONDO IN THE PREPARATORY PERIOD

**Selezneva Olga**

candidate of pedagogical Sciences,  
coach SBU "SSHOR №1 of the Belgorod region",  
Belgorod

**Roman Seleznev**

teacher OGAP OU "Belgorod pedagogical College",  
Belgorod

**Alexey Dmitriev**

trainer-teacher MU DOD DYUSSH №4,  
Belgorod

**Ключевые слова:** физическая подготовка, подготовительный период, квалифицированные тхэквондисты, повторный метод, плиометрический метод

**Keywords:** physical training, preparatory period, qualified taekwondists, repeated method, plyometric method

**Актуальность.** Непрерывный рост спортивных достижений в спортивных единоборствах требует постоянного поиска новых средств и методов повышения физической подготовленности спортсменов, особенно актуальных в условиях интенсификации соревновательной деятельности.

Тхэквондо относится к динамичным видам спорта, где к спортсменам предъявляются высокие требования к физической подготовке. Спортсмен во время поединка находится в постоянно меняющихся боевых ситуациях технико-тактических действий и координационному проявлению физических качеств. И от того насколько точно, быстро и сильно тхэквондист выполняет технические приёмы в конкретном моменте зависит исход поединка.

В результате полученных данных исследований Д.Н.Лихачёва и В.А.Кашкарова (2017), последние изменения в правилах соревнований тхэквондо привели к тому, что к концу 2017 года на международных соревнованиях отмечено увеличение общего количество ударов на 47 % по сравнению с 2016 годом. Плотность боя возросла в среднем на 40 %, так же на 40 % возросло количество ударов в голову. Таким образом, произошло увеличение основных показателей в среднем на 41 %, которые сказываются на всей системе подготовки спортсменов. В связи с этим

необходимо больше времени уделять развитию специальной выносливости, прежде всего, скоростно-силовой.

В теории и практике тхэквондо проблема совершенствования силовой подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости у квалифицированных тхэквондистов пока еще разработана недостаточно. И как следствие существует потребность в получении научных знаний о содержании и направленности силовых упражнений, применяемых квалифицированными тхэквондистами в тренировочном процессе.

**Основной материал.** Подробнее рассмотрим особенности методики тренировочных занятий тхэквондистов в подготовительном периоде подготовки. В экспериментальной группе каждое тренировочное занятие предполагало 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную часть (15-20 минут) включались разновидности ходьбы, прыжков, общеразвивающих упражнений на месте или в движении, упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, ног. В основном использовались упражнения без предметов.

В основной части (60-70 минут) изучался программный материал, осуществлялось

совершенствование технико-тактических действий тхэквондистов, развитие физических качеств.

В заключительной части (10-15 минут) использовались упражнения на растягивание и расслабление.

Подробнее остановимся на основной части тренировочных занятий общеподготовительного этапа подготовительного периода. На данном этапе применялась методика выполнения соревновательных и специальных подготовительных упражнений, на специальных снарядах, с партнером для совершенствования технико-тактического мастерства. В частности, применялись следующие упражнения: совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову; техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях; бой с тенью, в парах, на снарядах; защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни; совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита; бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном бою.

Также в тренировочных занятиях стояли задачи совершенствования техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях; тактика начала поединка; разрыв дистанции; удары на выходе из «клинча»; удары на смещениях с линии атаки; защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами; бой на краю площадки.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода доля используемых

средств технико-тактической подготовки составляла 50%.

Подробнее остановимся на методике развития силовых качеств в течении общеподготовительного этапа в группе квалифицированных тхэквондистов.

Упражнения для развития силовых качеств ведущих у тхэквондистов мышечных групп применялись 2 раза в недельном микроцикле. Продолжительность работы составляла 25-30 минут на отдельной тренировке.

Применялись как упражнения, воздействующие на основной комплекс мышц, участвующих в ударных и защитных действиях и силовом противодействии на ближней дистанции, так и упражнения, локально воздействующие на отдельные группы мышц, наиболее активно участвующие в движениях тхэквондиста (мышцы спины и пресса, мышцы ног).

Для развития скоростно-силовых качеств (преимущественно взрывной силы) у тхэквондистов экспериментальной группы в подготовительном периоде применялись преимущественно повторный и плиометрический методы со свободными отягощениями и весом собственного тела. Повторный метод состоит в том, что спортсмен повторно выполняет упражнения с преодолением отягощения. При этом применяемые отягощения должны быть достаточно большими, но не максимальными.

В качестве средств применялись преимущественно специальные тяжелоатлетические упражнения (таблица 1). Вес отягощения при этом колебался от 10 до 40 кг и был обусловлен уровнем подготовленности и массой тела занимающихся.

Продолжительность выполнения упражнения составляла 15-20 секунд, количество повторений составляло 8-15 раз, продолжительность пауз отдыха 1-2 минуты (В.И. Филимонов, 2000).

Таблица 1

**Программа тренировочных занятий общеподготовительного этапа - недельный микроцикл (фрагмент)**

№ п/п	Используемые упражнения	Серии	Повторения	Используемый метод	Указания
1 тренировка					
1 1	Жим штанги, лежа на скамье	33	12 12 10	Повторный	Ширина хвата 70-75 см. между кистями
2 2	Повороты туловища со штангой на плечах	33	15 15 15	Повторный	
3 3	Разгибания рук в упоре лежа с отрывом от поверхности и хлопком в ладоши	33	10-15	Плиометрический	Постановка кистей варьируется
4 4	Тяга штанги толчковая с подрывом	33	12 10 8	Повторный	Хват в тяжелоатлетический замок
55	Рывок штанги в полуприсед	3	10-12	Повторный	Максимально широкий хват
6 6	Толчок от груди со стоек	3	8-12	Повторный	В разножку

7 7	Многоскоки с ноги на ногу	3	10-15	Плиометрический	Максимум длины за минимум времени
2 тренировка					
1 1	Подтягивания в висе хватом сверху	3	10-15	Повторный	Хват на ширине плеч
2 2	Разгибания рук в упоре лежа с отрывом от поверхности и хлопком в ладоши	3	10-15	Плиометрический	Постановка рук на ширине плеч
4 3	Швунг толчковый	3	10-12	Повторный	Без изменения положения ног
5 4	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-12	Повторный	До касания голенью перекладины
6 5	Подъем штанги на грудь	3	10-12	Повторный	Хват чуть шире плеч
7 6	Прыжки через препятствие, отталкиваясь двумя ногами	3	12-15	Плиометрический	Высота препятствия 40-60 см
77	Выпрыгивания вверх из полуприседа с отягощением в руках	3	12-15	Плиометрический	С гирей 16-24 кг.

Плиометрический метод в экспериментальной группе использовался нами для совершенствования взрывной силы, необходимой тхэквондисту. Плиометрический метод - это специфический тренировочный метод для улучшения взрывной силы, связанный с использованием кинетической энергии тела, запасенной при его падении с определенной высоты (40-50 см). Во время растягивания мышц энергия упругой деформации накапливается и будет впоследствии использована в фазе сокращения.

Применялось следующее упражнение для мышц груди, трехглавых плеча и плечевого пояса: сгибание-разгибание рук в упоре лежа узким и широким хватом с отрывом рук от поверхности и хлопком в ладоши. В первый месяц эксперимента спортсмены выполняли 3 подхода по 10-15 раз. Отдых между подходами 1,5-2 минуты. Начиная с четвертой недели и весь второй месяц по 4 подхода по 10-15 раз с тем же интервалом отдыха.

Выполнялись серии прыжков, отталкиваясь двумя ногами через препятствие высотой 40-60 см. Применялись и прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку или низкое бревно (высотой до 30 см), а также иногда упражнение заменялось преодолением 40-50 метрового отрезка прыжками на одной ноге.

Также применялись многоскоки с ноги на ногу (8-12 раз), регистрируя длину преодоленного участка и время его прохождения. Установка для спортсмена при выполнении этого упражнения - «максимум длины за минимум времени».

**Заключение.** В результате проведенных исследований установлено что, эффективность силовой подготовки квалифицированных тхэквондистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода повысится, если в ее содержание включить тяжелоатлетические скоростно-силовые упражнения и упражнения с весом собственного тела спортсмена, выполняемые преимущественно повторным и плиометрическим методами.

#### Литература:

1. Лихачев Д.Н. Проблема воспитания специальной выносливости в связи с изменением правил соревнований по тхэквондо ВТФ [Текст] / Д.Н.Лихачев, В.А. Кашкаров // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-шанского, 2017. – С.126-129.
2. Хайрулин А.Р. анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) [Текст] / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. – СПб.: ГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – С.133-136.
3. Юшков О.П. Спортивная борьба [Текст] / О.П. Юшков, В.И.Шпанов. – М., 2001. – 91 с.