

4. Дзюдоисты тяжелых весовых категорий предпочтительно используют техники маневрирования «вперед» и «вперед по дуге влево», что обусловлено особенностями ведения борьбы спортсменов данных весовых категорий.

---

1. Литманович, А. В. Планирование тренировочных нагрузок юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки: монография / А. В. Литманович, М. В. Мордовин, А. В. Горбунов: Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2024. – 171 с.

2. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: учеб. программа и материалы. – Ч. 2: Спортивно-педагогическое совершенствование / сост.: А. В. Горбунов, И. Г. Грузных, А. В. Литманович; под ред. Г.М. Грузных; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2007. – 166 с.

3. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.

4. Кочетков, И. О. Исследование техники борьбы в партере у дзюдоистов высокой квалификации / И. О. Кочетков, А. В. Литманович // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 10–11 апреля 2024 года / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск, 2024. – С. 202–207.

**Лю Донг, Стальцов А.В., Харьковская В.А.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ОБЩАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности построения силовой подготовки квалифицированных спортсменов-таэквондистов в подготовительном периоде, и обосновывается эффективность изолированного воздействия на различные компоненты силовых способностей.

*Ключевые слова:* таэквондо; спортсмены-таэквондисты; силовые способности; общая физическая подготовка.

Вопрос о подходах к подготовке таэквондистов высокого класса стоит очень остро, об этом говорят результаты выступления белорусских спортсменов на международных турнирах. Налицо отставание наших таэквондистов по многим параметрам физической подготовленности, которая,

наряду с высоким технико-тактическим мастерством, все же не дает возможности в полной мере воспользоваться технико-тактическим преимуществом и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности.

Обращает на себя внимание силовой компонент подготовленности таэквондистов. Анализируя современную методическую литературу, мы пришли к выводу, что данный вопрос мало освещен, нет четкой системы подходов к силовой подготовке. Особенное внимание привлекает и то, что в соответствии с исследованиями, проведенными в других видах единоборств, уровень силовых способностей влияет на эффективность техники соревновательных действий, а представители различных весовых категорий обладают различными показателями развития отдельных мышечных групп [1–4]. В таэквондо же знания по данному вопросу являются в основном эмпирическим опытом тренеров, не подтвержденным экспериментальными научными исследованиями. Поэтому одна из задач нашего исследования заключалась в обосновании подхода к планированию нагрузок, направленных на повышение уровня силовой подготовленности таэквондистов высокого класса.

Для решения поставленной задачи был проведен педагогический эксперимент. Участие в нем приняли 18 таэквондистов 19-летнего возраста, имеющих звание мастер спорта Республики Беларусь по таэквондо, разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 9 испытуемых. В рамках проведения эксперимента было организовано тестирование спортсменов в начале и в конце подготовительного периода (август – ноябрь 2024 года). Для оценки силовой подготовленности таэквондистов были выбраны следующие контрольные испытания: 10-кратный прыжок на одной ноге (на правой и левой) с места, м; динамометрия (правой и левой кисти), кг; прыжки 100 м с ноги на ногу, кол-во раз; поднимание ног за голову в висе на перекладине, кол-во раз.

Процесс силовой подготовки в современном спорте направлен на развитие различных силовых способностей, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и костной тканей, улучшение телосложения. Параллельно с развитием силы создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей. Важной стороной силовой подготовки является повышение способности спортсменов к реализации силовых качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта, что требует обеспечения специфического уровня силовой подготовленности в каждом из видов спорта, а также оптимальной взаимосвязи силы со спортивной техникой.

В процессе практического применения средств и методов подготовки, способствующих развитию силы, мы следовали правилу «изолированного тренирующего воздействия», то есть строили каждое тренировочное занятие так, чтобы в нем решалась преимущественно одна какая-либо задача по развитию силы (развивался один из компонентов силы).

В начале подготовительного периода на этапе общеподготовительной работы выполняется концентрированная объемная силовая нагрузка, при этом применяемые средства не должны быть интенсивными. После мезоцикла нагрузок такой направленности планируется восстановительный микроцикл, затем 1–2 мезоцикла (индивидуально для каждого спортсмена) предусматривается концентрированная объемная силовая нагрузка. После нее планируется достаточный по времени восстановительный период (в зависимости от проделанной работы и индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена). После сверхвосстановления необходимо предусматривать нагрузки специальной направленности, которые отличаются большей интенсивностью, но меньшими объемами.

Для обоснования эффективности предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок силовой направленности мы сравнили результаты тестирования, полученные в начале и в конце педагогического эксперимента (таблица).

Таблица – Показатели силовой подготовленности спортсменов-таэквондистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения		10-кратный прыжок на одной ноге, м		Динамометрия (кистевая), кг		Поднимание ног за голову в висе на перекладине, кол-во раз	Прыжки 100 м с ноги на ногу, кол-во раз
		Правая	Левая	Правая	Левая		
До эксперимента	КГ	24,8	24,5	51,2	47,0	32,9	37,0
	ЭГ	25,1	24,4	50,6	46,1	32,1	36,3
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
После эксперимента	КГ	25,2	25,0	51,9	47,8	33,5	36,3
	ЭГ	28,4*	27,9*	55,3	49,6	36,2*	32,5*
	p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: \* – внутригрупповые изменения достоверны при  $p < 0,05$ .

Представленные данные свидетельствуют о том, что в начале эксперимента спортсмены не имели достоверных различий в уровне общей силовой подготовленности. Поэтому полученные изменения в экспериментальной группе подтверждают необходимость на этапе спортивного совершенствования изолированного воздействия на виды силовых спо-

собностей и мышечные группы, так как комплексное развитие силы уже не дает высокого эффекта.

Таким образом, в экспериментальной группе достоверно повысились результаты в таких контрольных испытаниях, как 10-кратный прыжок на одной ноге (в среднем на 13,75 %); поднимание ног за голову в висе на перекладине (на 12,77 %); прыжки 100 м с ноги на ногу (на 8,95 %). Показатели кистевой динамометрии также улучшились, но статистический анализ не выявил достоверности изменений. Однако максимальная сила кисти в таэквондо WT не оказывает существенное влияние на результативность соревновательной деятельности, так как основу технико-тактических действий составляют удары ногами.

Предложенная методика силовой подготовки при использовании в учебно-тренировочном процессе повысит его эффективность, качественно улучшит силовой компонент физической подготовленности таэквондистов, позволит увеличить результативность соревновательной деятельности.

---

1. Куванов, В. А. Зависимость эффективности технических действий в вольной борьбе от уровня развития силовых способностей / В. А. Куванов, А. Н. Денисенко // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : сб. статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 14–23 мая 2024 года / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – С.-Пб., 2024. – С. 93–96.

2. Яцук, Е. В. Теоретический обзор вопроса скоростно-силовой подготовки в единоборствах / Е. В. Яцук // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти д-ра биол. наук, проф. А.С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года / Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2022. – С. 451–453.

3. Тас-Оол, С. А. Развитие силы нижних конечностей борцов вольного стиля 15–16 лет / С. А. Тас-Оол, В. В. Кальсина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф., Омск, 21–23 ноября 2022 года / ФГБОУВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта». – Омск, 2023. – С. 151–153.

4. Бугаец, Я. Е. Особенности проявления силовых способностей боксеров / Я. Е. Бугаец, А. С. Гронская, Д. Р. Торчуа // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы VI Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 14 октября 2021 года / под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой / ФГБОУВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК). – М., 2021. – С. 65–69.