

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.09).

УДК 796.8

Анализ современных научных исследований российских и зарубежных ученых по методическому обеспечению и организации системы физической подготовки спортсменов-тхэквондистов

Абраменков Павел Витальевич

аспирант кафедры теории и методики физического воспитания, Уральский государственный университет физической культуры. abramenkovtkd@mail.ru

Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes

Abramenkov Pavel Vitalievich

Post-graduate student of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Ural State University of Physical Culture. abramenkovtkd@mail.ru

Резюме. В статье отображен подробный анализ научных исследований ученых России и зарубежных стран по методическому обеспечению и организации системы физической подготовки юных спортсменов-тхэквондистов с 1999 по 2021 годы. Анализ проведен с целью систематизации современных научных изысканий и выбора оптимальных решений в системе физической подготовки спортсменов-тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: анализ; научные исследования; физическая подготовка, тхэквондо, юные спортсмены, начальный этап спортивной специализации.

Summary. The article describes a detailed analysis of scientific research of scientists of Ros-SII and foreign countries on the methodological support and organization of the system of physical training of young athletes-taekwonders from 1999 to 2021. The analysis was carried out in order to systematize the modern scientific research and the choice of optimal solutions in the system of physical training of athletes-taekwonders at the initial stage of sports specialization.

Keywords: analysis; scientific research; physical training, taekwondo, young athletes, the initial stage of sports specialization.

Следует цитировать / Citation:

Абраменков П. В. Анализ современных научных исследований российских и зарубежных ученых по методическому обеспечению и организации системы физической подготовки спортсменов-тхэквондистов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2021. 24 (4). С. 97 -108 . URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.09).

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.09).

Поступило в редакцию / Submitted 30.10.2021

Принято к публикации / Accepted 23.11.2021

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

Введение. Как подчеркивают специалисты, в частности С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот (2008) «в современном спорте ограниченное время, отводимое на тренировку и подготовку к соревнованиям, требует решения проблемы повышения работоспособности и минимизации энергетических затрат для формирования необходимого уровня физической подготовленности» (С. А. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот, 2008). Тхэквондо в спорте высших достижений предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов, что обуславливается большим спектром соревновательных разделов, высокой интенсивностью поединков, выносливостью, ситуативностью (А. М. Симаков, 2010). Постоянно возрастающие требования к уровню спортивной подготовки вообще, физической, в частности, обуславливают актуальность анализа научно-исследовательских работ по методическому обеспечению в тхэквондо и выявлению новых разработок с целью оказания помощи тренерскому составу в выборе оптимальных и современных решений по организации и управлению тренировочным процессом и содействию ученым в определении направления дальнейших исследований.

Цель исследования – провести анализ научных исследований в виде диссертационных работ по методическому обеспечению физической подготовки в тхэквондо на начальном этапе спортивной специализации для систематизации современных научных изысканий.

Методы и организация исследования. Для анализа и обобщения научных исследований использовались диссертации России и зарубежных стран. Анализу подверглись 16 диссертационных работ, защита которых была осуществлена в период с 1999 по 2016 годы. В период с 2016 по 2021 годы защиты диссертационных исследований по обозначенной проблеме обнаружено не было.

Результаты исследования и их обсуждение. Представим краткий обзор основных параметров инновационного содержания диссертационных работ.

Как показал анализ научных данных зарубежных специалистов, методика начального обучения тхэквондистов Кореи принципиально отличается от методики подготовки тхэквондистов России. Особенностью корейской школы является то, что она базируется на религиозно-философских и этнических концепциях в отличие от российской, где основой является обучение двигательным действиям. Так, например, в проведенном исследовании Ч. К. Ким (2000) доказано, что необходимым условием организации начального обучения тхэквондистов, позволяющим не только эффективно формировать технику, но и положительно влиять на совершенствование психических познавательных процессов и механизмов управления движением является единство познавательной и практической деятельности юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Методика начального обучения двигательным действиям тхэквондистов, разработанная Ч. К. Ким состоит из пяти последовательных этапов: 1 – этап формирования предварительного представления о разучиваемом действии; 2 – этап материализованной формы действия, предназначенный для построения развернутой схемы ориентировочной основы действия (ООД); 3 – этап внешнеречевой формы действия; 4 – этап формирования двигательных действий во внешней речи; 5 – этап формирования двигательных действий во внутренней речи, при выполнении изучаемых двигательных действий. В исследовании автором доказана эффективной предлагаемой методики (Ч. К. Ким (2000).

Не меньшую значимость и интерес представляют научные исследования по повышению физической подготовленности тхэквондистов, проведенные в России. Так, в результате проведения педагогических экс-

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

периментов В. В. Агеевым (1999) на общеподготовительном этапе подготовительного периода спортсменок при занятиях таэквондо были получены новые научные данные в следующих направлениях: составлены и апробированы три комплекса исследовательских методик для изучения динамики наиболее важных для спортсменок психомоторных и физиологических функций, характеризующих быстроту реагирования, скоростно-силовые качества, максимальную силу различных мышечных групп, функции зрительного анализатора, функции внимания; на основании изучения суточной динамики показателей психомоторных функций у спортсменок установлены наиболее оптимальные периоды для специализированной зарядки, дневных и вечерних тренировок, а также составлен рациональный суточный режим спортсменок; сформированы и апробированы экспериментальные тренировочные программы для втягивающего, развивающего базового и ударного микроциклов общеподготовительного этапа подготовительного периода; в процессе наблюдений с многократным тестированием выявлены особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменок в трех разработанных недельных микроциклах без применения восстановительных средств; в соответствии с полученными экспериментальными данными о процессах утомления и восстановления у спортсменок в различных недельных микроциклах разработаны три специальных комплекса, включающие педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения работоспособности; в результате проведения сравнительных последовательных и параллельных педагогических экспериментов установлены эффективность применения трех разработанных специальных комплекса в различных недельных микроциклах; выявлено, что применение разработанных специальных ком-

плексов позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса спортсменок на общеподготовительном этапе подготовительного периода; установлено что систематическое применение предложенных комплексов исследовательских методик обеспечивает углубление педагогического контроля за динамикой функционального состояния и работоспособностью спортсменок (В. В. Агеев, 1999).

Е. Садовски (2000) впервые в системе подготовки спортсменов единоборцев выделен, разработан и экспериментально проверен самостоятельный раздел спортивной тренировки – «координационная тренировка». Определено место, задачи и содержание координационной тренировки в системе многолетней подготовки спортсменов восточных единоборств (таэквондо). Разработаны ранее неизвестные моторные и лабораторные тесты, определяющие координационные способности в восточных единоборствах, которые удовлетворяют требованиям добротности. Впервые установлена структура и динамика координационных способностей в восточных единоборствах в зависимости от возраста, пола, этапа подготовки, уровня спортивного мастерства, целенаправленных воздействий. Определены ведущие координационные способности и установлена доля координационных факторов в структуре двигательной подготовленности спортсменов-единоборцев. Новыми научными данными, полученными автором, является представление о взаимосвязи между координационными и кондиционными способностями, между координационными способностями и показателями технического, технико-тактического совершенствования, а также уровнем спортивных достижений в зависимости от возраста, этапа подготовки, уровня спортивного мастерства и методики тренировки. Исследованы возрастные и индивидуальные особенности реагирования спортсменов, которые имеют

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

высокий и низкий уровень развития координационных способностей, при перенесении ими нагрузок разной координационной сложности (Е. Садовски, 2000).

В исследовании, выполненном М. А. Карповым (2002) определены педагогические условия, необходимые и достаточные для организации эффективного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации и аттестации на ученические пояса, предусматривающие осуществление индивидуального подхода к занимающимся на основе учета психологических и физиологических особенностей младшего подросткового возраста. Показано, что индивидуализация подготовки юных тхэквондистов младшего подросткового возраста к аттестации на ученические пояса на основе разработанных педагогических условий приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса, и, в частности, физической подготовленности занимающихся (М. А. Карпов, 2002).

Е. В. Калашниковой (2003) была разработана классификация специальных игровых заданий, с учетом их направленности на развитие двигательных качеств и формирование технических навыков юных тхэквондистов, включающая две основные группы: общеподготовительные игровые задания, направленные на развитие физических качеств, которые делятся на: игровые задания на развитие и совершенствование силовых способностей; игровые задания на развитие и совершенствование быстроты; игровые задания на развитие и совершенствование ловкости; игровые задания на развитие и совершенствование выносливости; игровые задания на развитие и совершенствование гибкости; специально-подготовительные игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо, включающие: игровые задания, способствующие освоению технических элементов тхэквондо; игровые зада-

ния, способствующие закреплению и совершенствованию технических элементов тхэквондо; интеллектуальные игровые задания, способствующие запоминанию специальной терминологии. Автором определено соотношение игровых заданий с направленностью на обучение движениям и развитие физических качеств – 35% к 65% соответственно. Выявлено, что игровые задания должны проводиться в каждой части урока в чередовании с «неигровыми» заданиями. Объем упражнений различной направленности, выполненных игровым методом на учебно-тренировочных занятиях юных тхэквондистов для тхэквондистов 7-10 лет, должен составлять 50 % от общего учебного времени. Показано, что игровые задания различной направленности отличаются величиной и интенсивностью нагрузки. Так, интенсивность нагрузки игровых заданий, направленных на развитие выносливости оценена как умеренная (ЧСС после выполнения заданий – 137 уд/мин), а после выполнения заданий на быстроту оценена как большая (ЧСС после выполнения упражнений – 165 уд/мин). В специально-подготовительных игровых заданиях величина нагрузки оценена как умеренная (ЧСС – 128 уд/мин). Наиболее интенсивными являются игровые задания, направленные на развитие быстроты (ЧСС после выполнения задания была выше исходного на 72%), а наименее интенсивными – игровые задания, направленные на обучение технике (увеличение ЧСС после выполнения задания не превышала 45 % от исходного уровня). Доказано, что включение в занятия тхэквондистов игровых заданий способствует более успешному развитию физических качеств и значительному улучшению качества технической подготовленности (Е. В. Калашникова, 2003).

Как считают Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова, М. С. Терзи (2016), «Физиологическое обоснование функциональной подготовки спортсмена в тхэквондо можно определить через реализацию физиологических механизмов долговременной

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

адаптации и раскрытие резервов развития физических качеств» [6]. В этой связи особый интерес представляет физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов, выполненное М. С. Терзи (2003). В частности, автором физиологически обоснованы объем и интенсивность тренировочных нагрузок детей и подростков 10-16 лет, способствующие адаптации юных тхэквондистов при росте спортивного мастерства и укреплении их здоровья. Данные условия составили системный комплекс практических рекомендаций для спортсменов и тренеров по тхэквондо (Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова, М. С. Терзи, 2016).

С. В. Павлов (2004) подчеркивает, что «результативность соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев в современных условиях во многом связана с использованием средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень спортивной подготовленности. Качественный контроль за состоянием спортивной подготовленности в условиях соревнований не только улучшает эффективность управления соревновательной деятельностью, но и определяет основные направления работы в учебно-тренировочном процессе» (С. В. Павлов, 2004). Ученым опытно-экспериментальным путем обоснована эффективность разработанной системы комплексного контроля состояния спортивной подготовленности и коррекционных мероприятий в процессе соревновательной деятельности тхэквондистов разной квалификации и возраста, в том числе и спортсменов, занимающихся на начальном этапе спортивной специализации.

И. П. Кравцевич (2006) была разработана и научно обоснована методика обучения тхэквондистов 10-12 лет средствам батутно-акробатической подготовки для повышения эффективности учебно-трениро-

вочного процесса. Содержание методики батутно-акробатической подготовки составили комплексы упражнений на батуте (мини-батуте), на бревне (скамейке) и в акробатике с постепенным увеличением их координационной сложности (от 1 до 5). Автором определено основное организационно-педагогическое условие внедрения батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочный процесс юных тхэквондистов – обязательные одноразовые занятия 1 раз в неделю по батутно-акробатической подготовке и повтор изученных элементов в течение 15-20 минут в режиме трехразовых занятий в неделю по тхэквондо для непрерывного развития ведущих координационных способностей. Были выявлены критерии оценки эффективности применения методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов: критерий развития физических качеств, основанный на учете соответствия уровней индивидуальных результатов физической подготовленности юных тхэквондистов уровню доминантного признания (выполнение переводных требований по общей и специальной физической подготовке); критерии развития показателей соревнователей деятельности, основанный на учете соответствия уровней индивидуальных результатов юных тхэквондистов и результатов сильнейших спортсменов 17-20 лет (И. П. Кравцевич, 2006).

В исследовании, проведенном А. С. Мавлеткуловой (2007) показана эффективность методики развития специальных физических качеств тхэквондистов-юношей, включающая в себя: а) элементы результативных и часто применяемых в спортивных поединках технических действий, время физических нагрузок и интервалов отдыха, соответствующие особенностям собственно-соревновательной деятельности тхэквондистов; б) тексты педагогического внушения, используемые в процессе развития конкретного специального физического качества; в)

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

специальные задания, направленные на развитие индивидуально-психологических особенностей, связанных со специальными физическими качествами юных тхэквондистов, позволяющая добиться значимых изменений во всех показателях специальных физических качеств юных спортсменов-тхэквондистов. Привлеченные к исследованию эксперты в качестве ведущих специальных физических качеств тхэквондистов-юношей методом парных сравнений выделили: скоростную выносливость мышц ног (7,87), быстроту движений как способность к выполнению ударов ногами в максимальном темпе (7,3), «взрывную» силу мышц ног (6,77), активную подвижность в тазобедренном суставе (5,47) и двигательные-координационные способности (5,4). Значимыми специальными физическими качествами, по мнению экспертов, явились: координационная выносливость мышц ног (4,1) и способность сохранять устойчивое равновесие в комбинационных движениях (4,0) (А. С. Мавлеткулова, 2007).

С. Л. Подпалько (2007) разработана и экспериментально обоснована методика силовой тренировки юных тхэквондистов на этапе базовой подготовки, соответствующая структуре соревновательной деятельности в данном виде спорта; а также определена структура и содержание специальной силовой подготовки юных тхэквондистов. Методика силовой тренировки включала упражнения с отягощениями и с сопротивлением собственного тела. Все ведущие группы мышц автор методики разбил на 4 пары, объединив их в соответствии с фазовой структурой выполнения технических действий. Упражнения выполнялись до выраженного утомления, длительность упражнения 20-40 с, режим работы мышц статодинамический, 60% от максимального. Интервал отдыха заполнялся силовыми упражнениями для следующей пары мышечных групп и аэробными упражнениями (развитие гибкости) Первые два тренировочных

дня тхэквондисты опытной группы выполняли развивающую силовую тренировку, а следующие два дня тонизирующий вариант силовой тренировки, на те же группы мышц соответственно – отличающийся меньшим количеством подходов, всего 2 подхода (С. Л. Подпалько, 2007).

Вице-президентом Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо, заслуженным мастером спорта, заслуженным тренером России, обладателем VI дана тхэквондо ИТФ, главным тренером сборной России по тхэквондо ИТФ, заведующим кафедрой теории и методики бокса НГУ им. П. Ф. Лесгафта, доцентом, кандидатом педагогических наук А. М. Симаковым (2010) была предложена обобщенная качественная модель физических способностей юного тхэквондиста, под которой автор понимает «перечень физических способностей, обуславливающих успешность дальнейшей соревновательной деятельности» [17]. На основе этой модели разработана авторская методика на основе модифицированных подвижных игр (рисунок 1). Как считает автор, в этом случае будут проявляться, а следовательно, при достаточной нагрузке, и развиваться, физические способности, составляющие модель физической подготовленности тхэквондистов. В связи со спецификой соревновательной деятельности в тхэквондо, использовались индивидуальные подвижные игры. Предметом модификации являлись игровые установки и критерии выигрыша. Определяющим фактором при определении продолжительности подвижной игры был уровень физической подготовленности. Это обусловлено необходимостью дозирования получаемой во время тренировки физической нагрузки в соответствии с принципами, выражающими специфические закономерности занятий физическими упражнениями и со специфическими принципами развития физических способностей. В результате такого подхода появляется возможность определять рациональное соотношение объема и интенсивность

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

нагрузки, а также рациональную последовательность, т.е. место подвижной игры в макроструктуре тренировочного занятия. Подвижные игры, преимущественно влияющие на уровень развития силовых, координационных и скоростных способностей планировались в первой и второй части тренировочного занятия. Игры, преимущественно влияющие на уровень развития гибкости, также планировались в конце первой части или во второй, по возможности, до возникновения утомления. Это обусловлено тем, что для эффективного выполнения технических приемов таэквондистам требуется высокий уровень развития активной гибкости. А чем сильнее утомление, возникшее во

время тренировки, тем ниже уровень активной гибкости, и выше – пассивной, которая не оказывает существенного влияния на результативность соревновательной деятельности таэквондиста. Игры, преимущественно влияющие на уровень развития выносливости, планировались во второй части тренировки, так как возникшее, в результате решения задач первой части, утомление, позволяет рациональнее использовать тренировочное время, т.е. подвижная игра «на выносливость» длилась меньше времени, чем, если бы давалась до возникшего утомления. Продемонстрированный А. М. Симаковым годичный формирующий эксперимент показал эффективность предложенной модели (А. М. Симаков, 2010).

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

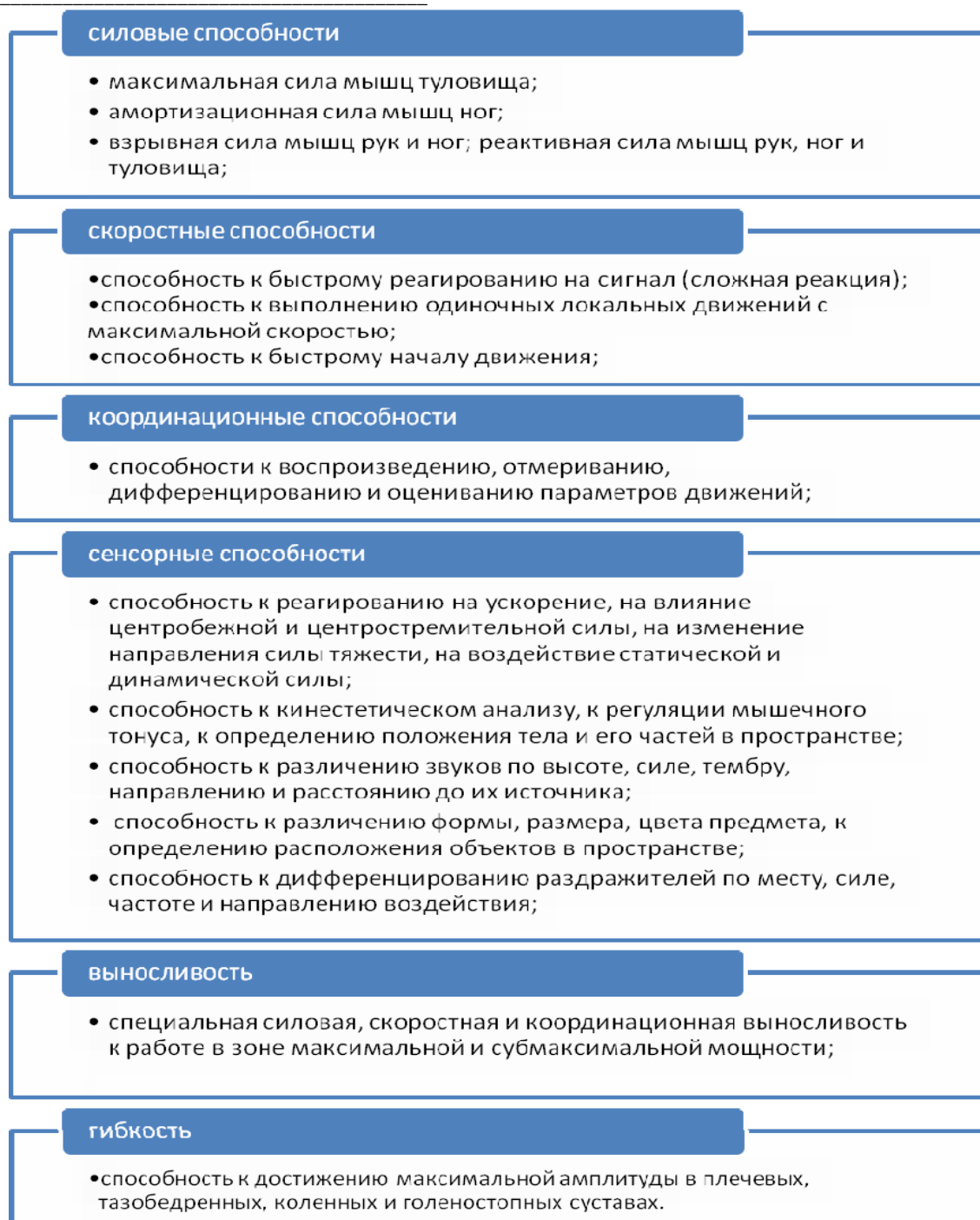


Рисунок 1 – Обобщенная качественная модель физической подготовленности юных тхэквондистов (по А. М. Симакову, 2008)

Г. А. Дорофеева (2013) разработала и обосновала эффективность технологии комплексной оценки уровня подготовленности

юных тхэквондистов, в которой: представлен механизм разделения юных тхэквондистов на пять квалификационных уровней, дифференцированный в зависимости от

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

возраста и стажа занятий и определена значимость разделов спортивной подготовленности для каждого уровня квалификации; обоснован комплекс средств и методов оценки технико-тактической и физической подготовленности юных тхэквондистов, позволяющий рационально адаптировать его к современным особенностям соревновательной деятельности; содержится обоснование процедуры подсчета результатов оценивания, повышающей объективность процесса оценки уровня спортивной подготовленности юных тхэквондистов (Г. А. Дорофеева, 2013).

Результаты проведенного исследования И. А. Селезнева (2013) свидетельствуют о том, что у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка проявляются особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности с результатами соревновательной деятельности. Авторская методика формирования технико-тактических двигательных действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка в вероятностных условиях включает: основные средства – специальные физические упражнения, направленные на формирование временных, пространственных и динамических дифференцировок, развитие быстрых и точных специальных двигательных действий в различных условиях (подвижная цель, различные исходные положения, различная скорость и сила удара, изменение точности ударов, подвижная опора); направленность – сопряженное формирование специальных двигательных умений, навыков и развитие специальных типологических физических способностей; формы занятий – тренировочные занятия и спортивные соревнования; методы контрастных, серийных и сближенных заданий, игровой и соревновательный методы. Данная методика характеризуется следующими особенностями применения упражнений: разная координационная сложность; постоянные элементы новизны; различные

начальные и конечные положения; многообразие способов выполнения движений и вариантов решения двигательных задач; задания по дифференцированию временных, пространственных и динамических характеристик специальных движений (И. А. Селезнев, 2013).

З. А. Абиевым (2015) была определена эффективность применения разработанной методики построения тренировочных нагрузок в микроциклах подготовительного периода юных тхэквондистов. Рациональность разработанной методики построения нагрузок разной направленности в микроциклах подготовительного периода получила отражение в более эффективном чередовании режимов нагрузок в отдельных занятиях и в микроциклах разного типа. Применение тренировочных нагрузок различной направленности, основанных на изменении динамики и градиента ЧСС способствовало достоверному приросту специальной физической подготовленности ($p < 0,05$) юных тхэквондистов 13-15 лет (З. А. Абиев, 2015).

В исследовании М. А. Рогожникова (2016), была доказана эффективность применения алгоритма обучения сложно-координационным техническим действиям тхэквондистов 11-14 лет, основанного на использовании в одном полугодичном цикле средств для развития общих координационных способностей путем включения в учебный процесс средств базовых элементов акробатики (кувырки, перекаты, колесо, сальто и др.) и элементов паркура, выполняемых в безопорном положении (дроп, сприн, акураси, кэт лип, тик-так), с вариативностью сложности выполнения, а также средств для развития специальных физических качеств и программы «Airalert 3» для развития прыгучести (М. А. Рогожников, 2016).

С. В. Вандышевым (2016), было определено, что системообразующими компонентами подготовленности спортсменов, определяющих спортивный результат в

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

тхэквондо, являются соответствие антропометрических показателей предъявляемым требованиям, состояние психологической готовности, степень сенсомоторного развития, функциональная и физическая подготовленность. Автором было доказано, что из числа физических качеств эффективно могут демонстрировать потенциальные возможности в спортивном успехе силовые и скоростно-силовые показатели подготовленности, которые можно оценить путем определения кистевой динамометрии, прыжка в длину, приседания на одной ноге, поднимания прямых ног из виса на шведской стенке, подтягивания на перекладине (С. В. Вандышев, 2016).

Выводы. Таким образом, проведенный анализ современных научных исследований российских и зарубежных авторов

позволяет сделать вывод, что ученые проводят в настоящее время активные научные изыскания, направленные на повышение физической подготовленности юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации. По характеристике научного содержания диссертационных работ выявлено, что многие ученые выполнили исследования на стыке нескольких наук: теории и методики физической культуры, психологии и физиологии. Указанный факт подтверждает комплексность научного подхода к обозначенной проблеме исследования. Использование разработанных инноваций в системе спортивной подготовки позволит тренерам оптимизировать тренировочный процесс и подготовить высококвалифицированных спортсменов-тхэквондистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абиев, З. А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годового цикла подготовки тхэквондистов 13-15 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / З. А. Абиев. – М. : Федер. науч. центр физ. культуры и спорта, 2015. – 22 с.
2. Агеев, В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквон-до в подготовительном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Агеев. – М. : Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1999. – 27 с.
3. Бакулев, С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (итф): техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1. – С. 13-17.
4. Вандышев, С. В. Содержание отбора юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Вандышев. – Краснодар : Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2016. – 22 с.
5. Дорофеева, Г. А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных тхэквондистов на основе технологии комплексной оценки уровня спортивной подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Дорофеева. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2013. – 24 с.
6. Интегративная деятельность организма при адаптации к физической нагрузке ациклической направленности в тхэквондо / Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова, М. С. Терзи. – Челябинск : Цицеро, 2016. – 86 с.
7. Калашникова, Е. В. Применение игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Калашникова. – М. : Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2003. – 22 с.
8. Карпов, М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук / М. А. Карпов. – Челябинск

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

: УралГУФК, 2002. – 157 с.

9. Ким, Ч. К. Начальное обучение двигательным действиям тхэквондистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ч. К. Ким. – Санкт-Петербург : СПб. гос. акад. физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 24 с.

10. Кравцевич, И. П. Эффективность методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. П. Кравцевич. – Тамбов : Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина, 2006. – 22 с.

11. Мавлеткулова, А. С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей : дис. ... канд. пед. наук / А. С. Мавлеткулова. – Санкт-Петербург., 2007. – 165 с.

12. Павлов, С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : на примере тхэквондо : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. В. Павлов. – Тюмень : Тюмен. гос. ун-т., 2004. – 358 с.

13. Подпалько, С. Л. Силовая подготовка юных тхэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий : дис. ... канд. пед. наук / С. Л. Подпалько. – М. : Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2007. – 151 с.

14. Рогожников, М. А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложно-координационным техническим действиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Рогожников. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – 23 с.

15. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах : на примере таэквондо и кикбоксинга : автореф. дис. ... до-ра пед. наук / Е. Садовски. – М. : Акад. физ. воспитания Ю. Пилсудского, 2000. – 39 с.

16. Селезнёв, И. А. Формирование технико-тактических действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка в вероятностных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Селезнёв. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2013. – 24 с.

17. Симаков, А. М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А. М. Симаков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97).

18. Симаков, А. М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Симаков. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 24 с.

19. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо : автореф. дис. ... канд. биол. наук / М. С. Терзи. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т., 2003. – 26 с.

REFERENS

1. Abiyev, Z. A. Construction of microcycles of training loads in the preparatory period of a year cycle of Taekwondi training 13-15 years: author. dish. ... cand. ped. sciences / Z. A. Abiyev. – М.: Feder. Scientific Center Piz. Culture and sports, 2015. – 22 s.

2. Ageev, V. V. Increasing the efficiency of the training process of athletes in Taekwonto-before in the preparatory period : author. dish. ... cand. ped. sciences / V. V. Ageev. – М. : Vseros. scientific study. In-t Fis. Culture, 1999. – 27 p.

3. Bakulev, S. E. Aspects of the formation of the integral preparedness of young taekwonders (ITF) : technical preparedness / S. E. Bakulev, A. M. Simakov, D. A. Momot // Scientists of the University of them. P. F. Lesgafeta. – 2008. – № 1. – P. 13-17.

4. Vandyishev, S. V. The content of selection of young taekwonders at the initial stage of sports training : author. dish. ... cand. ped. sciences / S. V. Vandyishev. – Krasnodar : Kuban. State University of Phys. Culture, sports and tourism, 2016. – 22 p.

Abramenkov P. V. (2021). Analysis of modern scientific research of russian and foreign scientists for methodical support and organization of physical training system taekwondi athletes. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 97-108 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.01)

5. Dorofeyev, G. A. Improving the effectiveness of the training process of young taekwonders based on the technology of a comprehensive assessment of the level of sports preparedness: author. dish. ... cand. ped. sciences / G. A. Dorofeeva. – Volgograd : Volgogr. State Acad. Physic. Cultures, 2013. – 24 p.

6. Integrative activities of the body when adapting to the physical activity of the acyclic focus in Taekwondo / D. A. Sarajkin, V. I. Pavlova, Yu. G. Kamskova, M. S. TERSI. – Chelyabinsk : Cicero, 2016. – 86 p.

7. Kalashnikova, E. V. Applying game assignments of various focus in the training process of young Taekwonders at the initial preparation stage : author. dish. ... cand. ped. sciences / E. V. Kalashnikova. – M. : Vseros. scientific study. In-t Fis. Culture and sports, 2003. – 22 p.

8. Karpov, M. A. Individualization of the training process of young Taekwonders at the stage of primary sports specialization : dis. ... cand. ped. sciences / M. A. Kar-Pov. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2002. – 157 p.

9. Kim, Ch. K. Primary learning motor actions of Taekwonders : author. dish. ... cand. ped. science / Ch. K. Kim. – St. Petersburg : St. Petersburg. State Acad. physical culture them. P. F. Lesgafta, 2000. – 24 p.

10. Kravtshevich, I. P. The effectiveness of the methodology of trampulus-acrobatic training in the training process of young taekwondists : author. dish. ... cand. ped. sciences / I. P. Kravtshevich. – Tambov : Tamb. State University. G. R. Dervina, 2006. – 22 p.

11. Mawletkulova, A. S. Development of special physical qualities of taekwondi-youth : dis cand. ped. sciences / A. S. Mawletkulova. – St. Petersburg, 2007. – 165 p.

12. Pavlov, S. V. Comprehensive monitoring of the state of sports preparedness in the process of Competitive activities of the Community: On the example of Taekwondo : dis. ... dr. ped. sciences: 13.00.04 / S. V. Pavlov. – Tyumen : Tyumen. State University, 2004. – 358 p.

13. Podpalko, S. L. Power preparation of young taekwonders based on the biomechanical structure of competitive technical actions: dis. ... cand. ped. science / S. L. Podpalko. – M. : Vseros. scientific study. In-t Fis. Culture and sports, 2007. – 151 p.

14. Rogozhnikov, M. A. Learning of young Taekwonders by non-absorbed complex-coordination technical actions: author. dish. ... cand. ped. sciences / M. A. Rogozh-Nikov. – St. Petersburg : National. State University of Phys. Culture, sports and health. PF Forest Gafta, 2016. – 23 p.

15. Sadovsky, E. Theoretical and methodological foundations of training and control of coordination abilities in oriental martial arts: on the example of taekwondo and kickboxing: author. dish. ... da-ra ped. sciences / E. Sadovsky. – M. : Acad. Physic. Education Yu. Pilsudsky, 2000. – 39 p.

16. Seleznev, I. A. Formation of technical and tactical actions in young taekwonders of various styles of fighting in probabilistic conditions : author's. dish. ... cand. ped. sciences / I. A. Seleznev. – Volgograd : Volgogr. State Acad. Physic. Cultures, 2013. – 24 p.

17. Simakov, A. M. The content of the physical preparedness of young taekwonders at the initial preparation stage / A. M. Simakov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgafta. – 2010. – № 4 (62). – P. 93-97).

18. Simakov, A. M. Formation of the integral preparedness of young taekwonders based on modeling of competitive activities in rolling games : auto-ref. dish. ... cand. ped. sciences / A. M. Simakov. – St. Petersburg. : NSU them. P. F. Lesgaft, 2010. – 24 p.

19. Terzi, M. S. Physiological features of adaptive processes in adolescents in Taekwondo : author. dish. ... cand. biool. sciences / M. S. Terzi. – Chelyabinsk : Chelyab. State Ped. University, 2003. – 26 p.