Подано: 03.05.2018

Энов Олег Георгиевич – кандидат педагогических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)», 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: neg7564@yandex.ru

DOI 10.14526/02_2018_312
УДК 796.08

СОПРЯЖЕННАЯ НЕПРЕРЫВНАЯ УДАРНАЯ ТРЕНИРОВКА В МИКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТХЭКВОНДО ВТФ

Энов О.Г.¹

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)
Россия, г. Москва, neg7564@yandex.ru

Аннотация. В статье приведена сопряженная непрерывная ударная тренировка как компонент тренировочного микроцикла, применяемого в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода спортивной подготовки спортсменов студенческой спортивной сборной команды России по тхэквондо ВТФ. **Материалы.** Тренировочный микроцикл расписан по составляющим, обозначены задачи, решаемые при его реализации, приведено содержание сопряженной непрерывной ударной тренировки, выполняемой для мышц ног и рук. **Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, методика, анализ результатов соревнований. **Результаты.** Комплексное использование в спортивной подготовке высококвалифицированных тхэквондистов микроцикла с сопряженными непрерывными ударными тренировками, наряду с другими микроциклами – с сопряженными тренировками для мышц ног, рук и плечевого пояса, сопряженной спуртовой тренировкой, – позволило спортсменам студенческой спортивной сборной команды России по тхэквондо ВТФ завоевать 56 медалей различного достоинства на международных соревнованиях за период 2011-2017 годов. **Заключение.** Специально разработанный микроцикл с использованием сопряженной непрерывной ударной тренировки, примененный в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода, в комплексе с другими микроциклами, применяемыми на других этапах спортивной подготовки тхэквондистов высокой квалификации, позволил оптимизировать функциональное состояние спортсменов на постсоревновательном этапе, совершенствовать их спортивную подготовленность и в дальнейшем создать основу для достижения ими максимального спортивного результата. **Ключевые слова:** микроцикл подготовки, переходный период, подготовительный период, сопряженная непрерывная ударная тренировка, результат соревнований.

Для цитирования: Эпов О.Г. Сопряженная непрерывная ударная тренировка в микроцикле подготовки спортсменов высокой квалификации в тхэквондо ВТФ. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(2): 86-92. DOI 10.14526/02_2018_312

CONJUGATE CONSTANT ACCELERATED TRAINING IN A MICRO CYCLE OF TRAINING HIGHLY-QUALIFIED SPORTSMEN IN TAEKWONDO WTF

Епов О.Г.¹

¹*Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (RGUFSMiT)
Russia, Moscow, neg7564@yandex.ru*

Annotation. The article presents conjugate constant accelerated training as the component of the training micro cycle, which is used during transient period and during general preparatory stage of preparatory period of sports training among sportsmen from student sports national taekwondo WTF team of Russia. **Materials.** A training micro cycle is scheduled according to the components, objectives are defined, which are solved during its realization, the content of conjugate constant accelerated training, fulfilled for legs and hands muscles, is presented. **Research methods:** scientific-methodical literature analysis and summarizing, methodology, results of competitions analysis. **Results.** A complex use of the micro cycle with conjugate constant accelerated trainings, together with other micro cycles-with conjugate trainings for legs, hands and shoulder girdle muscles, conjugate training in sports training of highly-qualified taekwondo practitioners, helped sportsmen from student sports national taekwondo WTF team of Russia get 56 different medals at international competitions during the period of 2011-2017. **Conclusion.** Specially created micro cycle with conjugate constant accelerated training, used during transient period and during general preparatory stage of preparatory period, together with other micro cycles, used at other stages of sports training of highly-qualified taekwondo practitioners, helped to optimize functional state of sportsmen during post-competitive stage, develop their sports training and create the base for further maximum sports result achievement.

Keywords: micro cycle of training, transient period, preparatory period, conjugate constant accelerated trainings, result of competitions.

For citations: Epov O.G. Conjugate constant accelerated training in a micro cycle of training highly-qualified sportsmen in taekwondo WTF. *The Russian Journal of Physical Education and Sport (Pedagogico-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(2): 86-92. DOI 10.14526/02_2018_312

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная подготовка спортсменов, входящих в составы студенческих спортивных сборных команд России по тхэквондо ВТФ, как мужской, так и женской, характеризуется присутствием длительного соревновательного периода – от шести до девяти месяцев, в зависимости от наличия в году главных стартов – чемпионатов Европы среди студентов и Всемирных летних универсиад. Подготовительный период существует в чистом виде всего

один месяц, а от двух до трех месяцев данного периода перемежаются с соревнованиями, как правило, это сентябрь-ноябрь. На переходный период приходится от одного до двух месяцев. Каждому периоду соответствуют свои задачи, которые необходимо решать, для того чтобы конечный результат всей подготовки спортсмена был успешным. От того, какие средства, методы и методики будут найдены, разработаны и использованы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности каждого

спортсмена в тхэквондо ВТФ, зависит его соревновательная результативность.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для восстановления спортсмена после длительного соревновательного периода и поддержания его спортивной формы был разработан специальный тренировочный микроцикл с использованием сопряженных ударных упражнений физической и технико-тактической направленности для мышц ног и рук, выполняемых в аэробном режиме.

Разработанный микроцикл решал следующие задачи: повышение аэробного объема функционального состояния спортсмена, закрепление навыков одиночных и серийных ударов в предполагаемые раскрытые ударные поверхности противника, отработка коронных связок и комбинаций, шлифовка соревновательных ситуаций.

В микроцикле выполнялись две сопряженные непрерывные ударные тренировки. Одна тренировка состояла из 12 раундов, каждый из которых длился 2 минуты (соответственно соревновательному поединку). Первые четыре раунда спортсмен выполнял работу руками и ногами с нанесением непрерывных ударов по снарядному мешку с малой интенсивностью, перемещаясь по отношению к мешку вперед, назад, влево, вправо, при этом меняя стойки, отдых между раундами составлял 1 минуту, после четырех раундов – 3-5 минут; следующие четыре раунда выполнялась работа только руками с нанесением внезапных акцентированных ударов максимальной интенсивности через каждые 15-30 с или серии ударов средней интенсивности в открытые ударные поверхности предполагаемого противника, также с перемещением; последние четыре раунда выполнялась работа ногами с нанесением внезапных акцентированных ударов максимальной интенсивности через каждые 15-30 с или серии ударов средней

интенсивности в различные зоны мешка.

Данная методика тренировки позволяла выполнять сопряжение между повышением аэробного объема нагрузки и решением определенных тактических задач, которые включают в себя атакующие действия, повышение или понижение темпа поединка, раскрытие ударных поверхностей, защитные действия, выход на ударную дистанцию и т.п.

Распределение нагрузок в микроцикле осуществлялось следующим образом:

День 1. Три тренировки в день.

Утро: 7.00 - 8.15.

Суставная гимнастика.

Бег с ускорениями в легкоатлетическом манеже:

200 м – втягивание, 30 м – ускорение, 70 м – легкий бег (активное восстановление), с учетом того, что 200 м, 10 ускорений за занятие.

Проводится 2 таких серии.

Отдых между сериями – 3-5 мин (стретчинг в парах).

Имитация поединка в парах с акцентом на движение без нанесения ударов, с постоянной сменой стоек.

Интервал работы – 2-3 мин.

Заминка, дыхательные упражнения, стретчинг.

День: 11.00 - 12.30.

Сопряженная непрерывная ударная тренировка на легком мешке весом не более 30 кг.

Выполняется 12 раундов по 2 мин.

Интервал отдыха между раундами – 1 мин.

Интервал отдыха после 4, 8, 12-го раунда – до полного восстановления.

Активная заминка.

Вечер: 17.00 - 18.30.

Отработка отдельных технико-тактических структур на жилетах в парах с учетом индивидуализации подготовки спортсменов.

Интервал работы – 4 раунда по 2 мин с интервалом отдыха 1 мин между раундами.

Отдых 3-5 мин с учетом полного восстановления.

Работа на лапах в парах для закрепления пройденного материала. Интервал работы – 8 раундов по 1 мин 30 с с учетом смены партнеров.

День 2. Три тренировки в день.

Утро: 7.00 - 8.15.

Суставная гимнастика.

Статодинамическая интервальная тренировка (с весом не более 30% от веса тела спортсмена).

Работа на станциях:

Станция 1. Жим штанги лежа на скамье (30% от веса тела).

Станция 2. Пресс на перекладине – из положения виса подтягивание колен или касание носками перекладины.

Станция 3. Жим ногами веса на тренажере (30% от веса тела).

Станция 4. Планка (упражнение выполняется на локтях).

Станция 5. Отжимания на ладонях средним хватом.

Выполняется 2 серии.

Интервал работы на станциях – 30 с.

Интервал отдыха между станциями – 20 с.

Интервал отдыха между сериями – 3-5 мин (активный стретчинг).

День: 11.00 - 12.30.

Технико-тактическая работа (повторная тренировка) на жилетах в парах.

Интервал работы – 8 раундов по 2 мин.

Интервал отдыха между раундами – 1 мин.

Интервал отдыха после 4 и 8-го раунда – до полного восстановления.

Вечер: 17.00 - 18.30.

Технико-тактическая работа (отработка коронных приемов с

учетом индивидуализации моделей спортсменов) на лапах в парах.

Интервал работы – 8 раундов по 1,5 мин.

Интервал отдыха между раундами – 1 мин.

Интервал отдыха после 4, 8, 12-го раунда – до полного восстановления (активный стретчинг).

День 3. Три тренировки в день.

Утро: 7.00 - 8.15.

Суставная гимнастика.

Тренировка на скакалке:

Станция 1. Прыжки вверх.

Станция 2. Прыжки с разведением ног в стороны.

Станция 3. Прыжки влево, вправо.

Станция 4. Прыжки со сменой стойки.

Станция 5. Прыжки с высоким подниманием бедра.

Станция 6. Бег со скакалкой.

Выполняется 2 серии.

Интервал работы на станциях – 1 мин.

Интервал отдыха между станциями – 1 мин.

Интервал отдыха между сериями – 3-5 мин до полного восстановления (активный стретчинг).

День: 11.00 - 12.30.

Игровая тренировка – футбол, баскетбол (отработка тактических навыков и командных взаимодействий).

Интервал работы – 2 тайма по 25 мин.

Интервал отдыха – 10 мин.

Вечер: 17.00 - 18.30.

Статодинамическая интервальная тренировка.

Работа на станциях:

Станция 1. Жим штанги лежа на скамье (30% от веса тела).

Станция 2. Пресс на перекладине – из положения виса подтягивание колен или касание носками перекладины.

Станция 3. Жим ногами веса на тренажере (30% от веса тела).

Станция 4. Планка (упражнение выполняется на локтях).

Станция 5. Отжимания на ладонях средним хватом.

Выполняется 2 серии.

Интервал работы в станциях – 30 с.

Интервал отдыха между станциями – 20 с.

Интервал отдыха между сериями – 3-5 мин (активный стретчинг).

День 4. Три тренировки в день.

Утро: 7.00 - 8.15.

Суставная гимнастика.

Бег с ускорениями в легкоатлетическом манеже:

200 м – втягивание, 30 м – ускорение, 70 м – легкий бег

(активное восстановление), с

учетом того, что 200 м, 10

ускорений за занятие.

Выполняется 2 серии.

Отдых – 3-5 мин между сериями (стретчинг в парах).

Имитация поединка в парах с акцентом на движение без нанесения ударов, с постоянной сменой стойки.

Интервал работы – 2-3 мин.

Заминка, дыхательные упражнения, стретчинг.

День: 11.00 - 12.30.

Сопряженная непрерывная ударная тренировка на лапах с партнером в парах.

Выполняется 12 раундов по 2 мин.

Интервал отдыха между раундами – 1 мин.

Интервал отдыха после 4, 8, 12-го раунда – до полного восстановления.

Активная заминка.

Вечер: 17.00 - 18.30.

Отработка отдельных технико-тактических структур на жилетах в парах с учетом индивидуализации подготовки спортсменов.

Интервал работы – 4 раунда по 2 мин с интервалом отдыха 1 мин между раундами.

Отдых 3-5 мин с учетом полного

восстановления.

Работа на лапах в парах для закрепления пройденного материала. Интервал работы – 8 раундов по 1 мин 30 с с учетом смены партнеров.

День 5. Две тренировки в день.

Утро: 7.00 - 8.15.

Прогулка.

День: 11.00 - 12.30.

Спарринги (моделирование соревновательной ситуации).

Вечер: 17.00 - 18.30.

Спарринги (моделирование соревновательной ситуации).

День 6. Одна тренировка в день.

Утро: 7.00 - 8.15.

Прогулка.

День: 11.00 - 12.30.

Игровая тренировка – футбол, баскетбол (отработка тактических навыков и командных взаимодействий).

Интервал работы – 2 тайма по 25 мин.

Интервал отдыха – 10 мин.

Вечер: 17.00 - 18.30.

Массаж. Сауна.

День 7. Отдых.

Представленный микроцикл применялся в тренировочном процессе на общеподготовительном этапе подготовительного периода, а также в переходном периоде спортивной подготовки высококвалифицированных тхэквондистов – членов студенческих спортивных сборных команд России по тхэквондо ВТФ.

Микроцикл с включением сопряженной непрерывной ударной тренировки являлся системным компонентом комплекса тренировочных воздействий, состоящего также из микроциклов: с сопряженной спуртовой тренировкой, реализуемой в соревновательном периоде; с сопряженной тренировкой для мышц рук и плечевого пояса и сопряженной тренировкой для мышц ног, реализуемых на специально-подготовительном этапе в

подготовительном периоде.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ выступлений спортсменов-тхэквондистов студенческих спортивных сборных команд России на международных соревнованиях

различного уровня за период 2011-2017 годов показал, что мужская сборная команда завоевала в общем 31 медаль различного достоинства, в том числе 14 золотых, женская сборная команда – 25 медалей, в том числе 11 золотых (таблица 1).

Таблица 1 – Результативность выступлений спортсменов – членов студенческих спортивных сборных команд России по тхэквондо ВТФ на международных соревнованиях за 2011-2017 годы

Наименование соревнований	Количество медалей, завоеванных мужчинами			Количество медалей, завоеванных женщинами			Итого:
	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
Чемпионаты Европы среди студентов	10	6	5	9	6	3	39
Всемирные летние универсиады	4	-	6	2	1	4	17
Итого:	14	6	11	11	7	7	56
	31			25			

Такой результат – 56 завоеванных медалей различного достоинства за период 2011-2017 годов – является успешным, и можно констатировать, что он свидетельствует об эффективном построении учебно-тренировочного процесса тхэквондистов студенческих спортивных сборных команд России и соответствующей мировому уровню организации спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что студенческие спортивные сборные команды являются ближайшим резервом основного состава спортивных сборных команд страны по тхэквондо ВТФ. Подавляющее большинство членов студенческих сборных команд России, как мужских, так и женских, в дальнейшем, участвуя в различных всероссийских соревнованиях, отбираются в составы этих сборных. Спортсмены, начиная свою спортивную карьеру в студенческих командах, результативно выступают в дальнейшем в основном составе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специально разработанный микроцикл с использованием сопряженной

непрерывной ударной тренировки, примененный в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода, в комплексе с другими микроциклами, применяемыми на других этапах спортивной подготовки тхэквондистов высокой квалификации, позволил оптимизировать функциональное состояние спортсменов на постсоревновательном этапе, совершенствовать их спортивную подготовленность и в дальнейшем создать основу для достижения ими максимального спортивного результата.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2005; 4: 2-14.
2. Передельский А.А., Горбачева А.Ю. Периодизация спортивной подготовки региональных сборных команд тхэквондо в современных условиях. Теория и практика физической культуры. 2018; 1: 55.
3. Эпов О.Г. Сопряженная тренировка как система: структура и содержание. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017; 11(153): 304-307.
4. Эпов О.Г. Сопряженная непрерывная ударная тренировка в тхэквондо ВТФ. Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018; 3(157): 339-341.

5. Афтимичук О.Е., Кузнецова З.М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки. *Педагогико – психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 2(35): 28-38. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04.

6. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

7. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

References

1. Verkhoshansky Y.V. Theory and methodology of sports training: block system of training high-class athletes. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2005; 4: 2-14 [In Russ., In Engl.].

2. Peredelsky A.A., Gorbacheva A.Yu. Periodization of sports training of regional teams of Taekwondo in modern conditions. *Teoriya I praktika*

fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture. 2018; 1: 55.

3. Epov O.G. Conjugate training as a system: structure and content. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2017; 11(153): 304-307 [In Russ.].

4. Epov O.G. Conjugate continuous blow training in Taekwondo VTF. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2018; 3(157): 339-341 [In Russ.].

5. Aftimichuk O.E., Kuznetsova Z.M. The Significance of rhythm in the system of vocational educational and sports training. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2015; 2(35): 28-38. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04 [In Russ., In Engl.].

6. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

7. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

Подано: 02.05.2018

Энов Олег Георгиевич – кандидат педагогических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)», 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, [e-mail: neg7564@yandex.ru](mailto:neg7564@yandex.ru)

DOI 10.14526/02_2018_313

УДК 37:372.8

ПЛАНИРОВАНИЕ ВИДОВ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Чабан А.В.¹

¹ФГКВОУ ВО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»
Россия, г. Тюмень, chaban-zon-baron@mail.ru