

УДК 37.014

ИНОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО

Моторин Е.О.

магистрант,

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия

Моторин И.О.

магистрант,

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия

Левченко Н.В.

к. п. н., доцент,

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия

Аннотация. В статье представлены подходы к организации круговой тренировки в рамках тренировочного процесса по тхэквондо, направленный на обучение и совершенствование двигательных действий. Описаны методы разделения обучающихся по уровню технической квалификации, что позволяет повысить эффективность педагогического воздействия и адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные особенности спортсменов. Рассмотрены варианты организации упражнений на станциях с использованием парной работы, соревновательных элементов и карточек с заданиями. Обоснована целесообразность применения методов соревновательного подхода для мотивации и развития личностных качеств спортсменов. В статье подчеркивается важность гибкости и адаптивности методик для формирования у обучающихся технического мастерства, автоматизации движений и

формирования двигательного навыка, что способствует повышению уровня подготовки в единоборствах.

Ключевые слова: круговая тренировка, тхэквондо, методика обучения, уровни освоения двигательного действия, соревновательный метод.

***INNOVATIVE APPROACHES TO IMPLEMENTING CIRCUIT
TRAINING IN TAEKWONDO CLASSES***

Motorin E.O.

Master's Student,

K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University,

Kaluga, Russia

Motorin I.O.

Master's Student,

K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University,

Kaluga, Russia

Levchenko N.V.

PhD, Associate Professor,

K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University,

Kaluga, Russia

Abstract. This article presents approaches to organizing circuit training within the taekwondo training process, aimed at teaching and improving motor skills. Methods for separating students by technical skill level are described, which allows for increasing the effectiveness of pedagogical interventions and adapting the training process to the individual characteristics of athletes. The article examines options for organizing exercises at stations using paired work, competitive elements, and task cards. The feasibility of using competitive methods for motivating and developing athletes' personal qualities is substantiated. The article emphasizes the importance of flexibility and adaptability in methods for developing technical mastery, automating

movements, and developing motor skills, which contributes to improving the level of training in martial arts.

Keywords: circuit training, taekwondo, teaching methods, levels of motor skill development, competitive method.

Современное развитие спортивной науки, практики и педагогики требует постоянного поиска и внедрения инновационных методов и подходов, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса [5]. В контексте тхэквондо особое значение приобретает использование современных технологий и методик, способствующих более глубокому развитию технических, тактических и физических качеств спортсменов [2]. Метод круговой тренировки, зарекомендовавший себя как универсальный и эффективный инструмент в различных видах спорта, обладает потенциалом для адаптации и применения в тренировочном процессе тхэквондо [1,12]. Его особенности позволяют обеспечить систематическую работу над различными аспектами подготовки, повысить мотивацию спортсменов и оптимизировать использование времени на занятиях.

Рассматривая особенности тхэквондо, сначала определим, что традиционно тхэквондо понимается как боевое искусство с более чем двухтысячелетней историей. Однако, на сегодняшний день тхэквондо давно сместила фокус с боевой направленности и подготовке к жесткому физическому противостоянию и акцентирует внимание на гармоничном развитии личности и физических качеств [12]. Следует подчеркнуть, что тхэквондо представляет собой современный вид спортивного единоборства, доступный для занятий лицам различного возраста и уровня физической подготовленности. В этих условиях особую значимость приобретает деятельность педагогов-тренеров, направленная на поиск и внедрение эффективных педагогических подходов и методик, способствующих оптимизации тренировочного процесса, а также

повышению устойчивой мотивации детей к систематическим занятиям данным видом спорта.

Одной из особенностей тхэквондо, которая является одновременно и преимуществом и недостатком является популярная в восточных единоборствах система повышения технической квалификации, которая выражается в присваивании цветных поясов (от белого до черного) [9]. Безусловно, преимуществом данной системы является мотивационная составляющая, которая побуждает стремиться повышать уровень своей технической подготовки и физического развития, чтобы успешно пройти аттестационный экзамен и получить очередной пояс. Также такая система помогает тренеру дифференцировать обучающихся по уровню развития умений и навыков. Условно, если речь идет о спарринговой подготовке, то обучающийся, который обладает желтым поясом, будет спарринговаться с обучающимся такого же квалификационного уровня, что помогает избежать травматизма и неравного соперничества на занятиях. Стоит отметить, что такого рода дифференциация, помогает тренеру более точно дозировать нагрузку для разных групп обучающихся. Однако, несмотря на преимущества, одним из существенных недостатков системы поясов, является сложность педагогической контроля со стороны тренера. Сложность заключается в том, что в одной группе одновременно могут быть обучающиеся с 7–9 разными поясами, поэтому необходимо изучать технические действия, выполнять физические упражнения в дозировках и с интенсивностью, которая будет подходящей для каждой конкретной подгруппы. Такая ситуация является довольно проблематичной для тренера, ведь он не в состоянии контролировать исполнение упражнений одновременно во всех подгруппах, что в свою очередь, помимо снижения эффективности занятия ведет к снижению уровня дисциплины и мотивации к занятиям. Для решения проблем данному тренеру необходимо обеспечить высокий уровень педагогического мастерства и переосмысление традиционных методов организации занятий. Одним из подходов является применение метода

круговой тренировки с внедрением современных методов его реализации. Современные исследования показывают, что классический метод круговой тренировки, традиционно используемый для развития физических методов [7,10,11,13,14], может быть адаптирован с учетом особенностей занимающихся и уровней подготовки подгрупп, что обеспечивает повышение эффективности занятий и мотивации обучающихся.

Выдающийся ученый в области физического воспитания Л. П. Матвеев описывает метод круговой тренировки следующими словами: «это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс, в соответствии с определенной упорядочивающей схемой» [4, с. 72]. Также Л. П. Матвеев обращает внимание, что круговая тренировка может иметь разную направленность. Круговая тренировка, направленная на развитие общей выносливости, будет круговой тренировкой по типу непрерывного длительного упражнения, на развитие силовой и скоростной выносливости – по типу интервального упражнения с активными интервалами отдыха. Анализ педагогической практики показывает, что в методе круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства, направленные на развитие как общей, так и специальной выносливости, а также на развитие других физических качеств. Следует подчеркнуть, что круговая тренировка является гибким инструментом в тренировочном процессе, который позволяет очень точно дифференцировать тренировочную нагрузку и адаптировать ее под различные задачи.

Однако, круговую тренировку, можно использовать для обучения новым двигательным действиям и их совершенствования, а не только для развития физических качеств. Как уже было сказано, недостаток системы поясов проявляется в сложности педагогического контроля со стороны тренера, особенно при изучении новых технических приемов. Метод круговой

тренировки способен помочь решить эту проблему, если попытаться творчески подойти к его применению в процессе занятий тхэквондо. Для начала необходимо разделить всю группу ориентируясь цвета поясов не на 7–9 подгрупп, а на 4, максимум 5, объединяя смежные по цвету пояса. Например, обучающиеся с белыми, бело-желтыми и желтыми поясами, будут теперь в одной подгруппе, с желто-зелеными, зелеными и зелено-синими в другой и т. д. Стоит отметить, что чем меньше обучающихся с разными поясами будет в одной подгруппе и чем меньше подгрупп в итоге получится, тем осуществление контроля будет проще и эффективнее. Далее все подгруппы распределяются по так называемым «станциям» круговой тренировки.

И первый подход будет заключаться в добавлении в круговую тренировку одной станции, где будет происходить обучение новому двигательному действию. Эта станция будет основной для тренера и именно здесь он будет осуществлять постоянный контроль за выполнением упражнения. На других станциях обучающиеся будут выполнять физические упражнения, направленные на развития физических качеств, например, быстроты или выносливости. Таким образом, тренеру не придется обучать 7–9 новым техническим элементам одновременно, а лишь 3, а также эффективность обучения будет выше, так, как и количество обучающихся, которые изучают новое движение, сокращается, что позволяет давать обратную связь чаще и точнее, что является очень важным аспектом обучения [8]. Здесь может возникнуть вопрос о том, а каким образом будет осуществляться контроль на других станциях, если внимание тренера по большей части сосредоточено лишь на одной из них. Действительно, важно планировать тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся активно работали на каждом этапе занятия. В таком случае видеться целесообразным использование соревновательного метода на других станциях. Вообще говоря, соревновательный метод является одним из наиболее эффективных и широко применяемых методов организации занятий и развития физических качеств в рамках группы специфических методов физического

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

воспитания. Соревновательный метод основан на включении в процесс физического воспитания и обучения компонентов соревновательной деятельности и конкуренции [6]. Собственно, соревновательный метод базируется на конкурента обучении, которое уже давно доказало свою состоятельность и эффективность [8,15]. Соревновательный метод позволяет не только активизировать учебно-тренировочный процесс, но и формировать у спортсменов и обучающихся дух соперничества, целеустремленность и умение достигать поставленных целей в условиях конкуренции, что безусловно важно в таком спортивном единоборстве как тхэквондо. Для повышения эффективности соревновательного метода можно применять различные технологии, как например «знаки поощрения», методику использования которой описывает Дуг Лемов в своей книге «Мастерство учителя» [3]. Основная идея этого метода публичного поощрения заключается в том, что при успешном выполнении сложного задания или в нашем случае победе в соревновательной ситуации, все остальные ученики демонстрируют свое одобрение и поддержку в адрес того, кто проявил особые достижения или победил в соревновании. Так, организуя тренировочный процесс на станциях с помощью соревновательного метода, тренер решает проблему недостатка контроля, так как обучающиеся будут мотивированы на выполнение упражнений с максимальным усердием в контексте соревновательной ситуации.

Разработанные инновационные подходы к организации метода круговой тренировки были апробированы на базе МБОУ СОШ №6 города Калуги. В эксперименте приняли участие обучающиеся различных возрастных групп и уровней технической подготовки, что позволило оценить эффективность предложенных методик в условиях реального учебно-тренировочного процесса. Тренировочные занятия проводились с использованием разделения группы на подгруппы по уровням освоения технических элементов (цветные пояса), организации станций с комбинированной нагрузкой (обучение новым двигательным действиям, развитие физических качеств, соревновательные

элементы) и применением карточек с заданиями для контроля и самопроверки. В таблице 1 приведен пример такой круговой тренировки для 4-х подгрупп обучающихся:

Таблица 1 «Пример комплексной круговой тренировки»

№ станции	Упражнение (на станциях 2-4 выполняется в соревновательном режиме):	Время выполнения упражнения:	Интервал отдыха между упражнениями:
1 (основная)	Изучение нового удара (для каждой подгруппы свой удар)	4 минут	2 минуты
2	Прыжки на скакалке		
3	Отжимания		
4	Выпрыгивания из приседа		

Заметим, что упражнения на 2–4 станции, следует организовать следующим образом: обучающихся на станциях следует разделить на пары. В парах обучающиеся выполняют упражнение по очереди в течение 30с, на протяжении 4 минут (то есть каждый сделает 4 подхода в упражнении). При этом каждый обучающийся считает количество повторений за своим партнером. По завершении упражнения каждый обучающийся в паре сравнивает свои результаты между собой. Побеждает тот, кто сделал большее количество правильных повторений в упражнение. Также можно попросить обучающихся сравнить общий результат своей пары с другими.

Таким образом 1 круг будет составлять 20 минут, в контексте занятия длительностью 90 минут, возможно сделать 3 круга (каждый круг может отличаться набором упражнений). Безусловно тренер может регулировать интервалы работы и отдыха, тем самым адаптирую круговую тренировку под конкретные задачи, а также включать в нее те технические элементы, с которыми обучающиеся знакомы, но которые требуют дальнейшего совершенствования.

Второй подход будет заключаться в том, что метод круговой тренировки будет использоваться исключительно для обучения новому техническому элементу и совершенствованию других двигательных действий.

Различают 3 уровня освоения двигательного действия - 1) знание и представление о действии 2) умение 3) навык [4]. Уровень знания и представления о действии реализуется на первом первом этапе обучения двигательному действию, он представляет собой ознакомление с движением и его первоначальное освоение. Его основная задача состоит в том, чтобы научить основам техники выполнения движения и добиться его выполнения хотя бы в приближенном виде. Объяснение техники на начальном этапе дается кратко, сосредоточившись на ключевых моментах. Общее представление формируется через демонстрацию разучиваемого движения. Уровень навыка реализуется на втором этапе – углубленного разучивания [7]. Цель этого этапа достигается через систематическую работу над техникой на основе уже освоенного в первом этапе двигательного действия. Техника движения уточняется посредством многократных повторений. По мере усвоения увеличивается число движений, выполняемых автоматически. В процессе автоматизации количество повторений возрастает, однако возможны временные ухудшения качества исполнения, которые со временем становятся все реже. Завершение второго этапа происходит тогда, когда ученик научился правильно выполнять основную схему движения и его детали в целостной форме при сосредоточенном внимании. Именно в этот момент рекомендуется переходить к следующему этапу обучения. И наконец 3 этап, в результате которого формируется двигательный навык — «это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения» [7, с. 65]. Двигательный навык формируется на основе приобретенного двигательного умения. На этом этапе необходимо использовать методы, направленные как на закрепление изученного упражнения, так и на его вариативное выполнение. Этот этап может занимать значительное время, особенно у высококвалифицированных спортсменов, поскольку развитие физических качеств требует корректировки содержания движений не только по форме, но и по временным параметрам. В итоге тренер

должен стремиться к тому, чтобы каждое двигательное действие было освоено обучающимися на уровне навыка.

Исходя из понимания того, что обучающиеся владеют разными элементами и приемами в разной степени, целесообразно организовать круговую тренировку, включая ее как элемент, которое только предстоит освоить обучающимся, так и элементы, которые требуют совершенствования. Заметим, что соревновательный метод также отлично подходит для совершенствования двигательных действий.

Обобщая вышесказанное, круговая тренировка, направленная на обучение и совершенствование двигательных действий, будет организована следующим образом. На 1 станции обучающиеся будут изучать новое движение (удар, прием самообороны и т. д.), то есть осваивать движение на 1 уровне (представление о действии). На второй станции обучающиеся будут осваивать уже другое движение на уровне умения. Так, если обучающиеся, например, уже познакомились с ударом ногой с разворота, но пока не научились делать его достаточно быстро и еще совершают технические ошибки. На третьей и четвертой станции обучающиеся будут осваивать движение на уровне навыка. Они будут выполнять хорошо знакомые и изученные удары и приемы, но в усложненных условиях (например, в условиях ограниченного времени, резкой смены направления и т.д.) Нужно сказать, что для каждой подгруппы набор двигательных действий будет разным, так как очевидно, что обладатель желтого пояса знает и умеет выполнять значительно меньше движений по сравнению с обладателем красного пояса. Хотя возможны и совпадения, например, удар, который будет новым для желтых поясов, будет хорошо знаком синим поясам. Для упрощения тренер может подготовить карточки с заданием для каждой подгруппы, на которые обучающиеся смогут ориентироваться.

Результаты педагогического наблюдения свидетельствуют, что предложенная структура круговой тренировки обеспечивает более точный педагогический контроль, повышение эффективности усвоения новых

технических действий и автоматизацию двигательных навыков. Применение соревновательного метода на отдельных станциях способствует повышению мотивации обучающихся, формированию целеустремленности и духа спортивного соперничества. Анализ выполнения упражнений на различных уровнях освоения двигательных действий показал, что обучающиеся достигали более высокого уровня навыков в сжатые сроки, а тренер получал возможность оперативно корректировать технику исполнения, обеспечивая индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Апробация методики на базе МБОУ СОШ №6 продемонстрировала её практическую значимость: внедрение инновационных подходов к круговой тренировке позволяет адаптировать учебно-тренировочные группы с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, повышает качество педагогического воздействия и обеспечивает комплексное развитие технических, физических и личностных качеств спортсменов.

Таким образом, предложенные подходы к организации круговой тренировки в процессе занятий тхэквондо способствуют существенному повышению эффективности обучения и контроля за выполнением технических элементов. Разделение группы по уровням квалификации и объединение обучающихся в подгруппы соответствующего уровня обеспечивает своевременное и дифференцированное педагогическое воздействие. Особую значимость представляет творческое применение соревновательных методов, которое стимулирует мотивацию, развивает дух соперничества и целеустремленность, способствует повышению уровня технического мастерства и формированию у обучающихся личностных качеств, необходимых для успешной деятельности в единоборствах.

В целом, апробированные методики демонстрируют высокую гибкость и адаптивность круговой тренировки, делая её эффективным инструментом как для обучения новым двигательным действиям, так и для совершенствования уже

освоенных элементов. Интеграция этих подходов в тренировочный процесс способствует формированию более организованной, мотивирующей и результативной системы подготовки обучающихся в тхэквондо.

Библиографический список:

1. Альжанов, Х. Х. Влияние круговой тренировки на физическую и функциональную подготовленность студентов вуза / Х. Х. Альжанов, Т. И. Крылова, Н. В. Матюнина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 2(240). – С. 13-19. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-13-19. – EDN UGYOOU.
2. Байхаджиев, А. Г. Оптимизация тренировочного процесса каратистов 12-13 лет на основе применения метода круговой тренировки / А. Г. Байхаджиев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 3. – EDN IOBSCG.
3. Лемов Д. Мастерство учителя: проверенные методики выдающихся преподавателей / Д. Лемов ; пер. с англ. О. Медведь. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 416 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 1991. — 443 с.
5. Сурков, А. М. Методика проведения комплексных занятий по физической культуре в вузе в международной практике / А. М. Сурков, Р. В. Гежа, С. В. Комин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – № 9. – С. 131-133. – DOI 10.37882/2223-2982.2024.9.42. – EDN QLLLWY.
6. Уразалин Н. Б. Игровой и соревновательный методы на занятиях по физической культуре: значение и особенности использования // Ученые записки Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии им. В. Б. Бобкова. — 2019. — № 4 (72). — С. 104–107.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К.

- Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2003. — 480 с.
8. Хэтти Дж. А. К. Видимое обучение: синтез результатов более 50 000 исследований с охватом более 86 миллионов школьников / Дж. А. К. Хэтти ; под ред. В. К. Загвоздкина, Е. А. Хамраевой. — М. : Национальное образование, 2024. — 496 с.
9. Чой Сун Мо, Ярышев С. Н. Путь тхэквондо: от белого пояса — к чёрному. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 320 с.
10. Щеглов, И. М. Структура использования средств технико-тактической подготовки кикбоксёров и тхэквондистов на этапе начальной подготовки / И. М. Щеглов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 7(245). – С. 174-180. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-174-180. – EDN UIHUMF.
11. Лимаренко О. В., Акулов В. Ю. Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксёров-новичков // Педагогический ИМИДЖ. 2018. № 3 (40). С. 99–106. DOI: 10.32343/2409-5052-2018-11-3-99-106
12. Сун М. Л. Гэтэйн Рике. Современное тхэквондо / М. Л. Сун. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 352 с.
13. Стародубцев, М. П. Особенности развития физических качеств и функциональных показателей спортсменов занимающихся единоборствами / М. П. Стародубцев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 229-233. – EDN ZAFROU.
14. Circular gym training - an effective method for basic motor skills' development of university students / A. A. Fedyakin, Z. G. Kortava, L. K. Fedyakina, N. Y. Zaplatina // International Research Journal. – 2023. – No. 6(132). – DOI 10.23670/IRJ.2023.132.32. – EDN WHXOCT.

15. Lee Y. K., Kim E. H., Seo E. Co-development of adolescents' cooperative and competitive attitudes: how it predicts mental health and academic achievement // Journal of Research on Adolescence. — 2022. — Vol. 32, no. 2. — P. 681–695.