

Формы реализации соревновательной техники двигательных действий в неолимпийских направлениях тхэквондо на этапе начальной подготовки

Щеглов Игорь Михайлович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – определить наиболее эффективные формы реализации соревновательной техники двигательных действий в процессе выполнения основной задачи этапа начальной подготовки в тхэквондо – создания базового технического арсенала у юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки формирования фундамента вариативности техники.

Методы исследования: анализ специальной (научно-методической) литературы, анализ соревновательной деятельности юных тхэквондистов, опрос тренеров, статистический анализ полученных результатов.

Результаты исследования. Полученные данные могут быть использованы в практической работе тренеров в группах начальной подготовки при формировании базового технико-тактического арсенала, при подготовке юных тхэквондистов к соревнованиям и квалификационным зачётам, а также могут создать предпосылки для вариативности и разнонаправленности технического арсенала тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, соревновательная техника, технический арсенал, технико-тактические действия

Для цитирования: Щеглов И. М. Формы реализации соревновательной техники двигательных действий в неолимпийских направлениях тхэквондо на этапе начальной подготовки. DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-142-146 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 5 (255). С. 142–146.

Forms of implementation of competitive techniques of motor actions in non-Olympic taekwondo disciplines at the initial training stage

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to determine the most effective forms of implementing competitive motor action techniques in the process of performing the main task of the initial training stage in taekwondo – creating a basic technical arsenal for young taekwondo practitioners at the initial stage of training aimed at forming the foundation of technique variability.

Research methods: analysis of specialized (scientific and methodological) literature, analysis of the competitive activities of young taekwondo athletes, surveys of coaches, statistical analysis of the obtained results.

Research results. The obtained data can be used in the practical work of coaches in beginner training groups when forming the basic technical and tactical arsenal, in preparing young taekwondo athletes for competitions and qualification assessments, and can also create prerequisites for the variability and versatility of the technical arsenal of taekwondo athletes.

Keywords: taekwondo, competitive technique, technical arsenal, technical-tactical actions

For citation: Shcheglov I. M. (2026), “Forms of implementation of competitive techniques of motor actions in non-Olympic taekwondo disciplines at the initial training stage”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 5 (255), pp. 142–146, DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-142-146.

Введение. Необходимость формирования базового технического арсенала в неолимпийских версиях тхэквондо сопряжена с необходимостью эффективной его реализации в условиях соревновательной деятельности, которая в этих версиях корейского спортивного единоборства (ставшего глобальным и международным) разнонаправленна [1]. Так, в международной версии (ITF) спортсмены групп начальной подготовки (НП) участвуют (в большинстве) в двух соревновательных дисциплинах, в глобальной версии (GTF) – в трёх. Причём одна дисциплина – сходная во всех версиях

(«формальный комплекс») – предполагает каноническое («формальное») исполнение технических действий, вторая («стоп-балл поединки» и «поединки») – соревновательную (результативную) форму исполнения [2]. Если в первом случае реализуются удары руками из канонических стоек и формального исходного положения рук, то во втором – из боевой стойки; в первом случае реализуются удары сзади стоящей ногой, во втором случае – различные, а в дисциплине «стоп-балл весовая категория» – преимущественно впереди стоящей. Однако у спортсменов этапа начальной подготовки решение соревновательных задач в дисциплинах, предполагающих поединки, осложняется несколькими факторами [3, 4]. Наиболее значимые из них – недостаточно сформированный базовый технический арсенал («школа тхэквондо») и недостаточный уровень специальной физической подготовки [5]. Важным аспектом является оцениваемость судьями боевых эпизодов.

Методика и организация исследования. На 1-м этапе исследования была проанализирована эффективность реализации ударов ногами впереди стоящей и сзади стоящей ногой в условиях контрольных спаррингов и соревновательных поединков. В сентябре 2025 года исследование проводилось на базе Спортивной школы МБУ ДО СШ «Олимп» города Новороссийска. В нём приняли участие спортсмены групп НП. В контрольной и экспериментальной группах было по 11 спортсменов-юношей, возраст – 10–11 лет (младший соревновательный дивизион по классификации правил соревнований по виду спорта – тхэквондо ГТФ). В контрольной группе юные спортсмены реализовывали базовый технический арсенал в стандартной («базовой») форме исполнения, применяли стандартные для этого дивизиона комбинации. В экспериментальной группе – предложенную (специальную, «соревновательную») форму реализации. Контрольные спарринги проводились по такой же формуле, что и соревновательные: 2 раунда по 1,5 минуты. Соревновательные поединки были оценены во время межклубного (регионального) турнира. Эффективность оценивалась по индикации судейской оценки на открытом мониторе (в условиях соревнований), а в контрольных спаррингах – оценкой условного судейства. Сравнительная эффективность технических действий в условиях контрольных спаррингов и соревновательных поединков отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная эффективность технических действий в условиях контрольных спаррингов и соревновательных поединков

Оцениваемые действия	Контрольные спарринги		Соревновательные поединки	
	Количество	Эффективность	Количество	Эффективность
Удары впереди стоящей ногой	16	21%	19	19%
Удары сзади стоящей ногой	10	33%	13	30%
Одиночные удары руками (ближней/дальней)	13/8	20% / 23%	15/8	19% / 22%
Серии ударов руками	11	24%	14	21%
Серии ударов ногами	7	16%	8	14%

Снижение эффективности технических действий в условиях соревнований по сравнению с контрольными спаррингами определяется повышенным психоэмоциональным фоном, свойственным соревновательной деятельности, тогда как увеличение общего количества действий вызвано излишней активностью (суетливостью) юных спортсменов. Из приведённого анализа видно, что наибольшее количество ударов ногами выполняется впереди стоящей ногой, но при этом их эффективность весьма незначительна: менее трети ударов оказались результативными. Удары же сзади стоящей ногой – намного более результативны, хотя их общее количество су-

щественно меньше. Это объясняется тем, что выполнение удара впереди стоящей ногой является базовым элементом технического арсенала, более простым по исполнению, но более сложным по реализации в условиях соревнований у новичков.

В условиях таких поединков, при неконтролируемом изменении дистанции (вследствие отсутствия соревновательного опыта, несформированности тактического арсенала и специализированных восприятий – чувства дистанции, «тайминга боя», умения предугадывать действия соперника), удары впереди стоящей ногой (как видно из таблицы 1) не достигают допустимой зоны поражения соперника либо не фиксируются судьями как результативные (не соблюдены требования к ударной поверхности, балансу, технике выполнения). Удары же сзади стоящей ногой, несмотря на повышенную сложность выполнения (более амплитудные, энергозатратные, требующие определённого развития статической силы нижних конечностей), чаще отвечают требованиям результативности в соответствии с правилами соревнований [6]. При этом выполнение таких ударов более осмысленно и тактически обоснованно.

Схожая статистика и с ударами руками, с меньшей разницей в показателях контрольных спаррингов и соревновательных поединков. Наибольшая эффективность определена при выполнении серий ударов (два прямых удара, выполненных последовательно). Результативная серия, состоящая из двух прямых ударов, наиболее применима во всех неолимпийских дисциплинах, в связи с тем, что правила соревнований по всем направлениям допускают нанесение двух ударов. Такая серия наиболее контролируема спортсменом. Превышение количества ударов может вызвать замечание со стороны судьи-рефери (в тхэквондо версии ИТФ) или отсутствие оценки со стороны судьи сбоку (квалифицируется как «неоцениваемый обмен ударами»). При этом сложность выполнения ударов сзади стоящей ногой можно снизить, а скорость и точность выполнения повысить, если предложить форму реализации техники ударов ногами, при которой подготовительная фаза удара будет одинаковой для всех видов ударов. Это позволит более рационально реализовывать удары и снизить предсказуемость действий для противника.

Подготовительная фаза должна соответствовать прямому удару ногой («ап-чаги») – наиболее простому базовому удару. Из такой фазы удар достаточно легко преобразуется в любой другой из базового арсенала соответствующим поворотом стопы и туловища. Возвратная фаза также должна соответствовать возвратной фазе прямого удара с соответствующей постановкой ноги (вперёд или назад, в зависимости от тактической ситуации). Такая подготовительная фаза отличается простотой выноса ноги перед ударом и сбора с постановкой ноги после удара, что позволяет сохранить мобильность боевого положения. Данная форма выполнения более амплитудная, позволяет эффективно сочетать удары ногами с ударами руками, а также более заметна и оцениваема судьями. Исходя из этого, можно предложить следующие формы соревновательной техники и принять их за основу выполнения соревновательной техники юных спортсменов в неолимпийских дисциплинах тхэквондо. Рекомендуемые формы реализации соревновательных технических действий в неолимпийских направлениях тхэквондо отражены в таблице 2. Из таблицы видно, что для комбинаций ударов предложена специфическая форма их реализации. Рекомендовано выполнять комбинации ударов ногами преимущественно одной ногой (в режиме повтора с постановкой), что позволяет избежать оперативной оценки дистанции (сложная задача для юного спортсмена) и усложняет возможные варианты защиты соперника. Для серий ударов руками предложено чаще реализовывать комбинацию «дальняя рука – ближняя», что также сбивает оценку соперника и позволяет эффективно перекрыть дистанцию атакующему. Эффективность предложенных форм реализации соревновательной техники была оценена в ходе эксперимента.

Таблица 2 – Рекомендуемые формы реализации соревновательных технических действий в неолимпийских направлениях тхэквондо

Удары ногами	Прямой (ап-чаги)	Боковой (долил-чаги)	Прямой в сторону (юп-чаги)	Сверху вниз (нерео-чаги)
Подготовительная фаза	Вынос колена на прямой удар ногой	Вынос колена на прямой удар ногой	Вынос колена на прямой удар ногой	Имитация выноса на прямой удар с переводом на удар сверху-вниз
Основная (ударная) фаза	По траектории удара	По траектории удара	По траектории удара	По траектории удара
Возвратная фаза	Сбор голени и постановка по траектории прямого удара	Сбор голени и постановка по траектории прямого удара	Сбор голени и постановка по траектории прямого удара	Активная постановка ноги вперёд
Удары руками	Одиночные		Разрешённые серии ударов	
Траектория	Прямые		Ближний-дальней / дальней ближний	
Комбинации ударов	Ногами		Ногами и руками	
Структура	Сзади стоящей с продолжением этой же ногой с шагом		Простые сочетания одиночных ударов	

Результаты исследования. Первичная оценка эффективности действий спортсменов проводилась на региональном турнире в Южном федеральном округе РФ, который состоялся в декабре 2025 года. Итоговая оценка осуществлялась на первенстве Южного федерального округа РФ в марте 2026 года в городе Алушта, Республика Крым. Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительные результаты реализации технико-тактических действий тхэквондистов на этапе начальной подготовки

№п /п	Оцениваемый показатель (средний в группе)	Средняя оценка			
		До эксперимента, контрольные соревнования $\bar{x} \pm Sx$		После эксперимента, первенство России $\bar{x} \pm Sx$	
		КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)
1	Количество тактических эпизодов в поединке	18,2±0,9	17,4±0,5	21,1±0,5	20±0,7
2	Количество набранных баллов	11,3±0,6	10,4±0,8	12,4±0,6	17,6±0,6
3	Количество результативных атак с использованием ударов руками, ед. / % от общего к-ва атак	3,8±0,5 22%±3%	4,1±0,6 23%±4%	5,2±0,7 27%±2%	7,1±0,8 38%±3%
4	Количество результативных атак с использованием ударов ногами, ед. / % от общего к-ва атак	7,3±0,4 25%±4%	6,7±0,3 25%±3%	8,1±0,3 33%±3%	9,4±0,4 47%±2%
5	Количество результативных атак с использованием комбинаций ударов, ед. / % от общ. к-ва атак	5,2±0,7 18%±2%	5,6±0,4 18%±3	6,4±0,3 23%±2%	8,2±0,2 38%±3%
6	Количество побед в группе	2±0,7	2±0,7	2±0,8	4±0,3

Значительный прирост отмечен во всех показателях, кроме количества тактических эпизодов. Однако достоверно увеличилось их качество. Наибольший прирост зафиксирован в 4 и 5 показателях. Именно здесь наиболее эффективно проявились рекомендуемые формы реализации соревновательной техники двигательных действий. При этом эффективность проявлялась как в результативности действий (оценка судьями, количество набранных баллов), так и в общей тактической грамотности ведения поединков (среднее количество побед в группах).

Выводы. Проведённое исследование позволило определить наиболее эффективную форму реализации соревновательной техники ударов ногами у юных спортсменов в неолимпийских направлениях тхэквондо и предложить оптимальные результативные комбинации ударов. Ключевым элементом в технике ударов ногами

является подготовительная, а в меньшей степени – возвратная фаза удара. Предложенная форма наиболее проста в выполнении и оцениваема судьями. Выполнение единой для всех ударов подготовительной фазы дезориентирует соперника, позволяет реализовать удар с учётом дистанции, а при критическом сближении – выполнить останавливающую («толчковую») форму удара. Возвратная фаза (свойственная прямому удару ногой) создаёт удобные предпосылки для перехода к ведению боя на ближней дистанции ударами руками. Такая структура техники ударов ногами также позволяет выполнить ещё один критерий результативности – максимально сохранить мобильность и баланс после удара (переход из одноопорного положения) и готовность к защите от возможных контратак соперника. В предложенной форме комбинаций ударов руками акцент делается на результативность второго удара. Поскольку он наносится ближней к сопернику рукой, он позволяет эффективно перекрыть дистанцию (поединок в неолимпийских направлениях тхэквондо ведётся преимущественно на дальних дистанциях) и не нарушить требования правил об ограничении количества ударов руками в непрерывной серии. Такой подход предоставляет возможность формировать вариативную и разнообразную соревновательную технику у спортсменов в последующем (на тренировочном этапе), а затем индивидуализировать её для каждого спортсмена. Предложенный алгоритм обучения и реализации соревновательной техники двигательных действий позволяет создать структурно-логическую схему формирования арсенала соревновательных технико-тактических действий, начиная с этапа начальной подготовки, исключая фактор отрицательного переноса, сопутствующего спортсменам при сочетании разучивания формальной и соревновательной техники.

Список источников

- 1 Щеглов И. М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1. С. 277–283. EDN WVKFMZ.
- 2 Щеглов И. М. Особенности реализации ударов ногами в соревновательных дисциплинах тхэквондо ГТФ // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9. С. 219–223. EDN IJSIAN.
- 3 Симаков А. М., Тюкина Е. А. Особенности этапа начальной подготовки в единоборствах. DOI 10.24412/2305-8404-2025-6-125-131 // Известия Тульского гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2025. № 6. С. 125–131. EDN FBFLDX.
- 4 Симаков А. М., Бакулев С. Е., Чистяков В. А. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1. С. 148–155. EDN RVABQJ.
- 5 Отбор и ориентация юных спортсменов в спортивно-боевых единоборствах / С. Г. Ушканова, А. В. Павленко, И. М. Щеглов, Л. Д. Алехин // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта. Санкт-Петербург, 2023. С. 236–237. EDN: NVCACG.
- 6 Щеглов И. М. Подходы к формированию базового технико-тактического арсенала защитных действий в тхэквондо на этапе начальной подготовки. DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-164-170 // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2025. № 4. С. 164–170. EDN RDBGVY.

Информация об авторе: Щеглов И.М., старший преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, SPIN код 7234-3993, ORCID: 0009-0009-1474-9868.

Поступила в редакцию 03.04.2026.

Принята к публикации 22.04.2026.

References

- 1 Shcheglov I. M. (2024), “Features of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo”, *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No. 1, pp. 277–283.
- 2 Shcheglov I. M. (2024), “Features of the implementation of kicks in competitive disciplines of Taekwondo WTF”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 9, pp. 219–223.
- 3 Simakov A. M., Tyukina E. A. (2025), “Features of the initial training stage in martial arts”, *Izvestiya of Tula State University. Physical Culture. Sports*, No. 6, pp. 125–131, DOI 10.24412/2305-8404-2025-6-125-131.
- 4 Simakov A. M., Bakulev S. E., Chistyakov V. A. (2014), “Actual Issues of Training in Taekwondo at the Initial Stage of the Educational and Training Process”, *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No. 1, pp. 148–155.
- 5 Ushkanova S. G., Pavlenko A. V., Shcheglov I. M., Alyokhin L. D. (2023), “Selection and Orientation of Young Athletes in Combat Sports”, *Science and Technologies in the Field of Physical Culture and Sports*, St. Petersburg, pp. 236–237.
- 6 Shcheglov I. M. (2025), “Approaches to the Formation of the Basic Technical and Tactical Arsenal of Protective Actions in Taekwondo at the Initial Training Stage”, *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No. 4, pp. 164–170, DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-164-170.