

УДК 796.856.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-10-126-131

**Применение подготовительных технико-тактических действий
в соревновательных поединках в дисциплине «стоп-балл» тхэквондо ГТФ
Щеглов Игорь Михайлович**

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

Аннотация

Цель исследования – определить эффективные технико-тактические приёмы (подготовительные действия) ведения поединка в соревновательной дисциплине неолимпийского тхэквондо «стоп-балл – весовая категория» и «стоп-балл – командные соревнования».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение (анализ видеоматериалов), педагогический эксперимент, статистический анализ полученных данных.

Результаты исследования предложены к реализации при подготовке спортсменов различной квалификации к соревнованиям регионального, межрегионального и всероссийского уровня по дисциплинам, имеющим в своём названии классифицирующий признак «стоп-балл», а также заимствованы и использованы в соревновательной дисциплине «пойнт-файтинг» вида спорта кикбоксинг.

Ключевые слова: тхэквондо, соревновательная дисциплина «стоп-балл», подготовительные действия, обманные действия, «финты».

**Application of preparatory technical and tactical actions in competitive matches
in the discipline of "stop-ball" taekwondo GTF**

Shcheglov Igor Mikhailovich

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

Abstract

The purpose of the study is to determine effective technical-tactical techniques (preparatory actions) for conducting matches in the competitive discipline of non-Olympic taekwondo "stop-ball – weight category" and "stop-ball – team competitions."

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation (analysis of video materials), pedagogical experiment, statistical analysis of the obtained data.

Research results are proposed for implementation in the training of athletes of various qualifications for competitions at the regional, interregional, and all-Russian levels in disciplines that include the classifying feature "stop-ball" in their names, and have also been adapted and applied in the competitive discipline of "point fighting" within the sport of kickboxing.

Keywords: taekwondo, competitive discipline "stop-ball", preparatory actions, deceptive actions, "feints".

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность настоящего исследования определяется рядом следующих факторов: соревновательные дисциплины, классифицируемые как «стоп-балл», характеризуются скоротечностью боевых эпизодов, ограниченностью реализуемых ударов в комбинации и относительной простотой тактических схем. При продолжительности поединка 1,5 минуты среднее количество тактических эпизодов составляет 8-11, а продолжительность каждого – от 2 до 10 секунд. Правила предусматривают оценку первого технического действия – либо результативной атаки, либо нарушения правил (падения, атаки в запрещённую область, выход за татами) [1]. Для юных спортсменов правила соревнований допускают участие только в этом виде соревновательной программы с целью исключения травматизма и снижения психоэмоциональной нагрузки. У юных спортсменов такие поединки характеризуются достаточно высокой хаотичностью, при этом спортсмены тренировочного этапа в большей степени стараются форсировать первую атаку. Зачастую происходят либо обоюдные неоцениваемые атаки, либо нарушение правил, где балл

может быть присвоен неконтролируемо, вследствие нарушения. Квалифицированные спортсмены, в свою очередь, стараются максимально подготовлено реализовать каждый тактический эпизод, не всегда выбирая максимально форсированные атаки [2]. Определение и последующее применение подготовительных технико-тактических действий (финты, провокации, вызовы) позволит тактически выверенно организовать каждый боевой эпизод поединка, повысить предсказуемость и стабильность соревновательного результата.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование началось с первичного анализа поединков, прошедших на всероссийских соревнованиях 2025 года в г. Новосибирске, где были выявлены основные тактические приёмы начала поединков в соревнованиях дисциплины «стоп-балл весовая категория» (табл. 1). Было просмотрено (в режиме реального времени и режиме видеоанализа) более 30 соревновательных поединков.

Таблица 1 – Тактические приёмы ведения поединка в дисциплине «стоп-балл весовая категория»

№ п/п	Тактический приём	Спортсмены-юниоры 15-17 лет	Спортсмены старше 18 лет
	Одиночная атака ударом ногой	45%	15%
	Одиночная атака ударом рукой	27%	19%
	Комбинированная атака	12%	28%
	Смещение + атака	9%	21%
	Обманное действие + атака	7%	17%

Максимальное применение одиночных ударов ногой спортсменами-юниорами (45%) определяется стремлением максимально перекрыть дистанцию и заработать победный балл. Резкое уменьшение такого показателя (до 15%) у взрослых спортсменов определено сформированным опытом и незначительной успешностью этого действия. Также с нарастанием опыта увеличиваются показатели применения комбинированных атак и таких тактических форм, как «смещение + атака» и «обманное действие + атака». Эффективность реализуемых схем отражена в таблице 2. Таблица 2 – Результативность тактических эпизодов в поединках соревновательной дисциплины «стоп-балл»: отношение оцененных судьями действий к общему количеству выполненных действий

№ п/п	Тактический приём	Спортсмены-юниоры 15-17 лет	Спортсмены старше 18 лет
	Одиночная атака ударом ногой	32%	34%
	Одиночная атака ударом рукой	38%	42%
	Комбинированная атака (серия ударов)	45%	53%
	Смещение + атака	60%	67%
	Обманное действие + атака	63%	75%
	Назначенный балл, ввиду нарушения правил соперником -	27% всех начислений	19% всех начислений

Как видно из таблицы 2, достаточно большой процент начисленных баллов приходится на нарушения правил со стороны соперника (в этом случае балл начисляется оппоненту) – 27% и 19% соответственно, и эта ситуация, как было сказано выше, труднопрогнозируемая. Такие нарушения могут быть как случайными (падение, удар в запрещённую область – спину, ниже пояса и пр.), так и вызванными подготовительными (обманными) действиями спортсменов. Наиболее результативными (у юниоров – до 63%, у взрослых спортсменов – до 75%) являются тактические схемы, связанные с применением подготовительных действий. Приоритетным здесь является сочетание обманного действия с последующей атакой. В связи с этим были предложены к реализации следующие технико-тактические подготовительные действия (табл. 3).

Таблица 3 – Подготовительные технико-тактические действия начала поединка, рекомендованные к реализации в соревновательных дисциплинах «стоп-балл» в неолимпийском тхэквондо

№	Технико-тактическая комбинация	Соревновательная дисциплина	
		«Стоп-балл весовая категория»	«Стоп-балл командные соревнования»
1	Первичная одиночная атака ногой + повторная - угловое смещение с ударом рукой в прыжке (1-й тактический эпизод)	+	
2	Фронтальное смещение + комбинация удара ногой + удар рукой в прыжке (в последующих тактических эпизодах)	+	+
3	Линейное сокращение дистанции + угловое смещение = атака (в 1-м и последующих тактических эпизодах)	+	
4	Имитация линейной (прямой) атаки ногой + удар рукой в прыжке (во всех тактических эпизодах)	+	+
5	Имитация атаки рукой в верхний уровень с переходом в средний (в чередующихся тактических эпизодах)	+	+

Поскольку в дисциплине «стоп-балл весовая категория» возможна незначительная разность в антропометрических показателях (в рамках весовой категории), рекомендуется применение всех предложенных технико-тактических действий. В дисциплине «стоп-балл командные соревнования», где возможны значительные различия в ростовых показателях спортсменов в поединке, универсальным будет использование выделенных действий (отражены ниже) [3]. Внедрение таких технико-тактических подготовительных действий в тренировочный процесс тхэквондистов было реализовано в течение 4-х месяцев при подготовке спортсменов сборной Краснодарского края к чемпионату и первенству России по тхэквондо ГТФ (неолимпийское направление), проходившему в городе Сочи в апреле 2025 года. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы спортсменов-юниоров тренировочного этапа (КГ и ЭГ, n=12), а также контрольная и экспериментальная группа спортсменов старше 18 лет этапа спортивного совершенствования (КГ и ЭГ, n=10). При этом в экспериментальных группах у спортсменов этапа спортивного совершенствования акцент был сделан на подготовительных обманных действиях — «финтах» (комбинации 1, 4, 5 в личных соревнованиях, комбинации 4 и 5

в командных). Это связано с учётом возможной квалификации и опытности соперников. У спортсменов-юниоров приоритет выделен на дистанционные подготовительные действия (комбинации 2, 3, 5 в личных поединках и комбинации 2 и 5 в командных). Это связано с разностью квалификаций спортсменов тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования и накопленным опытом соревновательной деятельности [4]. Реализация 1-й комбинации именно в 1-м тактическом эпизоде позволит произвести первичную разведку возможностей соперника, оценить возможный стиль ведения поединка и определить дальнейшую тактику боя. Контрольные группы проходили подготовку по стандартной схеме, которая традиционно сочетала тактическую составляющую дисциплин «стоп-балл» и «спарринг-весовая категория» (непрерывный поединок).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Определение исходного уровня эффективности технико-тактической подготовленности проводилось на контрольных региональных соревнованиях Краснодарского края. Оценивалась результативность соревновательной деятельности по следующим показателям: среднее количество выигранных тактических эпизодов боя, среднее количество набранных баллов в поединке, среднее преимущество в набранных баллах, среднее количество побед в каждой группе (в тхэквондо применяется «пирамидальная» олимпийская система с выбыванием после первого поражения) (табл. 4, 5). Итоговая оценка проводилась на чемпионате и первенстве России по тхэквондо (ГТФ) в апреле 2025 года.

Таблица 4 – Результаты оценки технико-тактических действий контрольной и экспериментальной группы у спортсменов-юниоров (15-17 лет)

№ п/п	Оцениваемый показатель	Средняя оценка			
		До эксперимента, контрольные соревнования $x \pm \bar{S}_x$		После эксперимента, первенство России $x \pm \bar{S}_x$	
		КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)
1	Количество выигранных эпизодов, ед./ % от общего числа боевых эпизодов	3±0,5/ 32%±6%	3±0,4/ 32%±6%	3±0,3/ 32%±7%	7±0,6/ 62%±9%
2	Количество набранных баллов	6,2±0,8	5,8±0,9	7,3±0,8	10,1±0,7
3	Преимущество в баллах (в выигранном поединке)	4,3±0,5	4,2±0,7	3,9±0,6	7,2±0,7
4	Количество побед в группе	3±0,7	3±0,5	3±0,5	5±0,8

Таблица 5 – Результаты оценки технико-тактических действий контрольной и экспериментальной группы у взрослых спортсменов (старше 18 лет)

№ п/п	Оцениваемый показатель	Средняя оценка			
		До эксперимента, контрольные соревнования, $x \pm \bar{S}_x$		После эксперимента, чемпионат России, $x \pm \bar{S}_x$	
		КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
1	Количество выигранных эпизодов, ед./ % от общего числа боевых эпизодов	4±0,8/ 38%±5%	4±0,8/ 38%±5%	3±0,9/ 35%±6%	6±0,4/ 54%±8%
2	Количество набранных баллов	7,1±0,6	6,8±0,8	7,5±0,7	10,2±0,5
3	Преимущество в баллах (в выигранном поединке)	4,3±0,8	3,9±0,5	4,5±0,7	7,5±0,9
4	Количество побед в группе	2±0,6	2±0,6	2±0,8	4±0,5

Из приведённого анализа оценок технико-тактических действий в условиях соревновательных поединков очевиден статистически значимый рост результатов спортсменов экспериментальных групп, реализующих подготовительные действия, которые сочетают обманные действия — «финты» (имитацию атак) и эффективный дистанционный манёвр. Причём отмечен как непосредственный рост соревновательного результата — в количестве одержанных побед, так и качественный показатель действий спортсменов — количество набранных баллов, количество выигранных эпизодов (тактическое переигрывание спортсменов) и преимущество в набранных баллах (этот показатель отражает тактическую готовность реализовывать более сложные и высокооцениваемые действия). Более высокий прирост значений отмечен в группе спортсменов-юниоров, что определяется более высокими резервами роста мастерства. Наименее увеличился показатель среднего количества побед в группе — это определено количеством участников в весовой категории. Снижение некоторых показателей контрольной группы объясняется высокой конкуренцией поединков на чемпионате и первенстве России и малой эффективностью традиционных подходов подготовки.

ВЫВОДЫ. Характерная особенность соревновательного поединка в дисциплинах неолимпийского тхэквондо «стоп-балл весовая категория» и «стоп-балл командные соревнования» (короткие оцениваемые тактические эпизоды, высокая скорость атак и ограниченная дистанция, особенности присуждения баллов), выявленная на основе анализа научно-методических данных, требует реализации подготовительных технико-тактических действий на основе ложных атак (имитации нападения, «финты») с целью «раскрыть» соперника, «провалить» по дистанции, destabilизировать баланс или спровоцировать на вынужденное нарушение правил, а также перемещений без критического разрыва дистанции (фронтальных и угловых), провоцирующих соперника на активное начало с целью реализации эффективной контратаки.

Для решения указанных выше задач в дисциплине «стоп-балл весовая категория» рекомендуется:

- у спортсменов-юниоров применять в качестве подготовительных действий фронтальное смещение с последующей комбинацией ударов, линейное сокращение (незначительное) со «срезанием» угла и атакой, а также имитацию атаки в верхний уровень и переводом в средний. Такие технико-тактические действия сбивают темп атаки соперника и позволяют навязать свою тактику в эпизоде боя;

- у спортсменов старше 18 лет целесообразна первичная атака с повторной с угловым смещением и ударом (оптимально в прыжке), имитация линейной атаки и удар рукой в прыжке и (как и у юниоров) перевод имитации «верхней атаки» в средний уровень.

В дисциплине «стоп-балл командные соревнования» универсальными (с учётом возможной росто-весовой разницы соперников) будут предварительные фронтальные смещения и «финты» ударов рукой верхнего уровня у юниоров и имитации линейной атаки ногой с последующим ударом рукой в прыжке, а также те же «финты» с переводом, что и у юниоров.

Выбор подготовительных технико-тактических действий оптимально определять после первого боевого эпизода.

Формирование умений и навыков таких технико-тактических действий целесообразно начинать на тренировочном этапе, так как у спортсменов этой квалификации уже сформирован достаточно широкий и вариативный арсенал приёмов атаки и защиты.

Для спортсменов-кикбоксёров, специализирующихся в дисциплине «пойнтфайтинг» (смежная соревновательная дисциплина), рекомендовано применять такие же подготовительные действия, однако, учитывая другую шкалу оценки действий спортсмена в поединке, следует ограничить удары ногами в прыжке как излишне энергозатратные и не имеющие более высокой балльной стоимости.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щеглов И. М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 277–283. EDN WVKFMZ.
2. Щеглов И. М. Сравнительный анализ тактической структуры соревновательного поединка в неолимпийском тхэквондо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 10 (236). С. 202–206. EDN JWDISX.
3. 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 : материалы научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Санкт-Петербург, 2023. С. 236–237. EDN NVCACG.
4. Сравнительный анализ технических действий тхэквондо версий (ИТФ) и (ВТФ) / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 148–154. EDN RDESLT.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2024), "Features of competitive activity in non-Olympic taekwondo", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No 1 (227), pp. 277–283.
2. Shcheglov I. M. (2024), "Comparative analysis of the tactical structure of a competitive duel in non-Olympic taekwondo", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 10 (236), pp. 202–206.
3. Ushkanova S. G., Pavlenko A. V., Shcheglov I. M., Alyokhin L. D. (2023), "Team and orientation Yun Urga sportsmenov in Sportivo-fighting Urga single combat", *Science and technology in the field of Physical Culture and sports*, St. Petersburg, pp. 236–237.
4. Taymazov V. A., Bakulev S. E., Simakov A.M. [et al.] (2014), "Comparative analysis of technical actions of taekwondo versions (ITF) and (VTF)", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 11 (117), pp. 148–154.

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

Поступила в редакцию 05.07.2025.

Принята к публикации 18.09.2025.