

УДК 796.856.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-164-170

**Подходы к формированию базового технико-тактического арсенала
защитных действий в 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 – научное обоснование содержания технологического подхода, реализуемого посредством применения универсального алгоритма формирования базового технико-тактического арсенала защитных действий на этапе начальной подготовки в тхэквондо.

Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, опрос спортсменов и тренеров, проектирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Полученные данные позволили спроектировать содержание технологического подхода в виде универсального алгоритма, обеспечивающего эффективность формирования базового технико-тактического арсенала защитных действий спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, технико-тактические действия, базовая подготовка, технологический подход, алгоритм обучения, эффективность соревновательной деятельности.

**Approaches to the formation of the basic technical and tactical arsenal
of defensive actions in taekwondo at the stage of initial training**

Shcheglov Igor Mikhailovich

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

The purpose of study is to scientifically substantiate the content of the technological approach implemented through the application of a universal algorithm for forming a basic technical and tactical arsenal of defensive actions at the initial training stage in taekwondo.

Research methods: analysis of special literature, pedagogical observations, surveys of athletes and coaches, design, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. The obtained data allowed for the design of the content of the technological approach in the form of a universal algorithm, ensuring the effectiveness of the formation of the basic technical and tactical arsenal of athletes' defensive actions.

Keywords: taekwondo, technical and tactical actions, basic training, technological approach, training algorithm, effectiveness of competitive activities.

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность исследования определяется противоречием между повышающимися требованиями к реализуемым технико-тактическим действиям в условиях соревновательных поединков уже на этапе начальной подготовки и отсутствием сформированного технологического подхода к формированию базового технико-тактического арсенала защитных действий. Значимой особенностью спортивно-боевых единоборств в целом и неолимпийских направлений тхэквондо в частности является в равной степени сформированный арсенал атакующих и защитных действий. Главным требованием к формированию арсенала защитных действий является необходимость выработки алгоритма обучения (технологического подхода) для формирования базовых технико-тактических защитных действий, позволяющих выполнять их на различных дистанциях и против различных форм атак. Традиционной последовательностью формирования технико-тактического арсенала на этапе начального обучения в неолимпийских направлениях тхэквондо является поэтапное разучивание основ техники ударов ногами от простого к сложному: от прямого удара ногой к боковому, затем к удару ногой в сторону и т.д. Одновременно формируется умение выполнять прямые удары руками, как правило, из учебной фронтальной («формальной») стойки с последующей адаптацией к условиям

соревновательной деятельности. Это достаточно долгий процесс. При этом формированию арсенала защитных действий уделяется значительно меньше времени, а начинается формирование этого арсенала с малоэффективных и энергозатратных действий — разрыва и последующего сокращения дистанции. Задачами исследования явились: на основе анализа литературных источников определить возможные средства формирования базового арсенала защитных действий, обосновать необходимость повышения эффективности защитных действий в соревновательной деятельности, спроектировать универсальный алгоритм (технологический подход) формирования базового технико-тактического арсенала защитных действий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методами исследования явились: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, опрос спортсменов и тренеров, проектирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании, которое проводилось на базе спортивной школы города Новороссийска, приняли участие 22 спортсмена этапа начальной подготовки. Предварительные наблюдения проводились на региональном турнире в г. Темрюк в октябре 2024 года. Количество спортсменов – 22 человека. Эффективным считалось защитное действие, которое позволяло сохранить активную тактическую схему боевого эпизода. Оценку проводила экспертная группа в составе 5 специалистов (2 заслуженных тренера РФ, двое – спортивные судьи всероссийской категории, один судья 1-ой категории). Результаты предварительного анализа отражены в таблице 1.

На этапе предварительных исследований в процессе анализа эффективности технико-тактических действий у юных тхэквондистов осуществлялся просмотр видеоматериалов турнира «Малая земля» (май 2024 г.), проводимого региональной федерацией тхэквондо ГТФ Краснодарского края, с фиксацией в специальных протоколах показателей общего количества выполненных технико-тактических действий в разных соревновательных дисциплинах у юных спортсменов 9-10 лет. Была установлена низкая эффективность технико-тактических защитных действий. В связи с этим был спроектирован алгоритм обучения, направленный на формирование базового арсенала технико-тактических защитных действий спортсменов начального этапа подготовки. Эффективность технологического подхода была доказана в педагогическом эксперименте длительностью 4 месяца.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для обоснования необходимости оптимизации процесса технико-тактической подготовки были проведены педагогические наблюдения, которые позволили установить, что технико-тактические защитные действия в спортивных поединках реализуются в простейшей («линейной») форме, эффективность их определяется разрывом дистанции, а возможность тактического подхвата эпизода или захвата инициативы отсутствует (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты предварительной оценки эффективности технико-тактических защитных действий у тхэквондистов 9–10 лет на этапе НП

Защитное действие	Общее количество выполненных действий	Эффективность защитных действий
Линейный разрыв дистанции с реализацией контратаки	15	3 (20%)
Активный блок с контратакой	8	2 (25%)
Фронтальное смещение с контратакой	9	2 (22%)

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы (n = 11 человек в каждой). Первоначально была проведена оценка эффективности технико-тактического арсенала защитных действий спортсменов каждой группы (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительная оценка эффективности технико-тактических действий юных тхэквондистов 9–10 лет (май 2024 г.)

Технико-тактические действия	Общее количество выполненных действий		Эффективность выполненных действий		Достоверность различий
	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	
Атакующие действия («масоги»)	12	13	6 (50%)	6 (46%)	p≤0,05
Защитные действия («масоги»)	5	4	1 (20%)	1 (25%)	p≤0,05
Атакующие действия («стоп-балл»)	14	13	8 (57%)	7 (53%)	p≤0,05
Защитные действия («стоп-балл - спарринг»)	3	4	1 (33%)	1 (25%)	p≤0,05

Из таблицы 2 видно, что эффективность защитных действий не превышает 33 % в дисциплине «стоп-балл – спарринг». Вызвано это тем, что в этой дисциплине поединок останавливается после каждого активного действия спортсменов, и 25 % в дисциплине «масоги» – непрерывный поединок [1]. Большинство этих действий связано с разрывом дистанции в линейном смещении назад. Подобные защитные действия позволяют безопасно избегать атак соперника, однако практически исключают возможность «подхвата» атаки и встречной контратаки.

На основе опроса тренеров определились наиболее эффективные к реализации в соревновательном поединке на этапе начальной подготовки защитные действия, позволяющие сохранить (удержать) выбранную оптимальную дистанцию. Эти действия позволяют реализовывать планируемую тактическую схему боя и заложить основу тактических умений и навыков юных спортсменов (табл. 3).

Таблица 3 – Защитные действия, приоритетные для разучивания и реализации в соревновательной практике у тхэквондистов на этапе начальной подготовки

Технико-тактические действия	Реализация	Приоритет
Контактные действия	Пассивные блоки Активные блоки со сбивом атакующего действия	9% опрошенных тренеров 91% опрошенных тренеров
Бесконтактные действия	Линейные разрывы дистанции Фронтальные разрывы дистанции	12% опрошенных тренеров 88% опрошенных тренеров
Комбинированные действия	Разрывы дистанции с подхватом атаки Фронтальные смещения с подхватом атаки	37% опрошенных тренеров 63% опрошенных тренеров

Из таблицы 3 следует, что приоритет в защитных действиях имеют активные блоки и фронтальные (боковые смещения), исключаящие разрыв дистанции, и пассивные блоки. Лишь треть высказалась за разрыв дистанции с подхватом атаки. Активные блоки со срывом атаки позволяют дестабилизировать баланс соперника и оказаться на оптимальной дистанции для ответной контратаки. Вместе с тем они

исключают фактор силового воздействия со стороны соперника, возможный дисбаланс и снижают риск травматизма. Фронтальные смещения разрушают возможные атакующие комбинации и создают возможность реализации тактической схемы «вызов-встреча». В этом случае подхват атаки даёт возможность ответной контратаки под разными углами. Варьирование углом смещения позволяет реализовать как ответные действия ногами, так и руками, причём в равной степени в прыжке и без отрыва от поверхности. Активная защита закладывает основу для последующего формирования разностороннего технико-тактического арсенала на тренировочном этапе подготовки. Линейные разрывы дистанции эффективны только в случае тактического удержания имеющегося преимущества в конце поединка. При сочетании линейных перемещений с подхватом атаки выполняется энергозатратное действие, малоэффективное для спортсменов начального этапа подготовки. Подхват атаки здесь будет эффективным лишь при соблюдении некоторых условий: высокого уровня развития скоростных и координационных способностей, максимального сохранения боевого положения и закреплённого умения двигательного действия (удара рукой или ногой). Всего этого практически невозможно достичь на этапе начальной подготовки. В случае выбранных приоритетов – фронтальные смещения и сочетание их с подхватом атаки (вариант ответной контратаки) – эффективны при удержании выбранной дистанции и перспективны для начала освоения на этапе начальной подготовки. На основании вышеперечисленного сформирован следующий технологический подход к формированию арсенала защитных технико-тактических действий. На этапе начальной подготовки формируется основа «школы тхэквондо», представляющая собой пять ударов ногами: прямой фронтальный удар (фронт-кик), боковой удар (раунд-кик), удар ногой в сторону (сайд-кик), прямой удар ногой с поворотом (бэк-кик), удар ногой сверху вниз (икс-кик) и удары руками. В зависимости от направления неолимпийского тхэквондо (версия ГТФ – только прямые удары, версия ИТФ и МФТ – прямые, боковые и удары снизу) для защиты от каждого атакующего удара формируется 3-х компонентная форма ответных (защитных) действий с реализацией заимствованных средств смежных единоборств [2].

В предложенной технико-тактической схеме реализации (табл. 4) выделяются два основных компонента: защитный (первый), предполагающий сохранение дистанции, и контратакующий. Третий, вспомогательный компонент – захват инициативы. Причем компоненты универсальны, что упрощает формирование навыков защиты, а акцент на активных защитных действиях позволяет эффективно контратаковать и устраняет страх перед атакой соперника. Пассивные блоки допускаются при отсутствии необходимости контратаки, при тактическом преимуществе и как вынужденное действие. В этом подходе возможен учёт роста-весовых показателей спортсменов. При различии в росте спортсменов изменение дистанции при реализации защитных действий можно заменить активными блоками. Для успешной реализации такой схемы был предложен следующий технологический подход в виде алгоритма для формирования арсенала защитных технико-тактических действий (табл. 5).

Таблица 4 – Техничко-тактическая схема реализации защитных действий «школы тхэквондо» на этапе начальной подготовки

Атакующее действие /схема защиты	Прямой удар		Боковой удар		Удар ногой в сторону	Прямой удар ногой назад	Удар ногой сверху вниз
	Рукой	Ногой	Рукой	Ногой			
1-й компонент- защитное действие	Активный блок/уклоны/сайд-степ	Активный блок(сбив внутрь)/фронтальное смещение	Активный блок(подставка)/ногйрок	Активный блок(сбив наружу)/фронтальное смещение/активная накладка на удар	Активный блок (сбив удара внутрь/наружу)/фронтальное смещение/сайд-степ	Фронтальное смещение/сближение для подавление подготовительной фазы удара)	Фронтальное смещение
2-й компонент- контратака	Удар рукой/ногой/серия ударов						
3-й компонент - захват и удержание тактической инициативы	Захват инициативы с удержанием собственной дистанции						

Таблица 5 – Алгоритм формирования технико-тактических защитных действий тхэквондистов на этапе начальной подготовки

1-й блок	Формирования умения определять дистанцию атакующего спортсмена - сбив удара внутрь/наружу/шаг в сторону с сохранением боевого положения. Упражнения с индивидуальными спортивными снарядами
2-й блок	Формирования умения ответного действия - шаг в сторону с одиночным ответом -ударом ногой, с выходом из боевой дистанции.
3-й блок	Формирования умения ответного действия - шаг в сторону с одиночным ответом -ударом рукой, с сохранением боевой дистанции. Добавление удара ногой с выходом из боевого эпизода.
4-й блок	Активная/пассивная защита с комбинированной контратакой.
5-й блок	Активный захват инициативы с вариативным изменением дистанции.

Универсальность алгоритма заключается в возможности формирования защитного арсенала для любой соревновательной дисциплины (подразумевающей проведение спортивных поединков) во всех трёх неолимпийских направлениях тхэквондо. Также предложенный алгоритм предполагает включение простых блоков на этапе НП и добавление более сложных блоков на последующих этапах обучения. Эффективность технологического подхода определяется последовательностью блоков и их определённой самодостаточностью. Так, только реализованный 1-й блок позволяет сформировать умение и навык эффективного защитного действия от каждого удара. Второй и последующие формируют вариативность защитных

действий. Возможность пассивной защиты в некоторых случаях (достигнутое существенное преимущество или состояние усталости спортсмена) допускает удержание тактической ситуации боя на достигнутом уровне и сохранение сил. Предложенный алгоритм был реализован в подготовке тхэквондистов начального этапа подготовки в спортшколе г. Новороссийска в 2024 году. Его эффективность была оценена при сравнении выступлений на соревнованиях контрольной и экспериментальной групп в ноябре 2024 года (табл. 6).

Таблица 6 – Сравнительная оценка эффективности технико-тактических действий юных тхэквондистов 9-10 лет (ноябрь 2024 г.)

Технико-тактические действия	Общее количество выполненных действий		Эффективность выполненных действий		Достоверность различий
	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	
Атакующие действия («масоги»)	14	16	7 (50%)	10 (63%)	$p \geq 0.05$
Защитные действия («масоги»)	7	11	4 (57%)	8 (72%)	$p \geq 0.05$
Атакующие действия («стоп-балл»)	16	18	10 (62%)	15 (83%)	$p \geq 0.05$
Защитные действия («стоп-балл - спарринг»)	5	8	2 (40%)	5 (62%)	$p \geq 0.05$

Приведённый анализ показывает эффективность предложенного технологического подхода (алгоритма). Причём за счёт сформированного первичного арсенала защитных действий и более высокой уверенности в себе у спортсменов экспериментальной группы повысилось количество и эффективность атакующих действий. Допускается сочетание предложенного технологического подхода и подготовки юных тхэквондистов в других соревновательных дисциплинах (комплексах формальных упражнений), так как он не содержит признаков отрицательного переноса навыков и позволяет учитывать антропометрические особенности занимающихся. Модель техник двигательных действий в этих дисциплинах существенно отличается [3].

ВЫВОДЫ. На основе анализа литературных источников была выявлена структура соревновательной деятельности в различных дисциплинах неолимпийского тхэквондо, предполагающих поединки, и требования к технико-тактическим особенностям защитных действий. Повышение эффективности защитных действий является важнейшим фактором успешности во всех соревновательных дисциплинах. Формирование арсенала защитных действий наиболее целесообразно осуществлять, реализуя технологический подход, представляющий собой универсальный алгоритм. Он должен быть построен из блоков, каждый из которых позволяет обучить занимающегося эффективным защитным действиям и тактическим схемам, реализуемым в соревновательной деятельности на соответствующем этапе спортивной подготовки, исключая отрицательный перенос навыков при подготовке юных спортсменов к выступлениям в дисциплинах формальных комплексов. Предложенный алгоритм позволяет гибко учитывать антропометрические особенности тхэквондистов и своевременно реагировать на их изменение с возрастом занимающихся.

Реализовывать такой подход необходимо начинать со стадии закрепления основы техники ударов в парных упражнениях.

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. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 303–307. EDN: YUWZCP.
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, 2023. С. 236–237. EDN: NVCACG.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2024), "Features of competitive activity in non-Olympic areas of taekwondo", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 1 (227), pp. 277–284.
2. Shcheglov I. M. (2018), "Integration of means of related martial arts into technical and tactical training of taekwondo athletes of various qualifications", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No 12 (166), pp. 303–307.
3. Ushkanova S. G. [et al.] (2023), "Selection and orientation of young athletes in martial arts", *Science and technology in the field of physical culture and sports*, Materials of the scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers of NSU named after. P.F. Lesgafta, St. Petersburg, pp. 236–237.

Информация об авторе:

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

Поступила в редакцию 03.03.2025.

Принята к публикации 02.04.2025.