

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЕДИНКЕ ТХЭКВОНДО ДЛЯ НИЗКОРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ

А. В. Шашин<sup>1</sup>, Н. Ю. Свириденко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Юношеская сборная Астраханской области по тхэквондо, Астрахань, Россия

<sup>2</sup>Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Г. Кузнецова, Астрахань, Россия

Рассматриваются особенности тактико-технических действий в поединке тхэквондо для низкорослых спортсменов. Обоснована актуальность изучения особенностей ведения боя низкорослыми спортсменами. Отмечено, что в программе тхэквондо следует предусматривать блок учебно-тренировочной деятельности с упражнениями, учитывающими индивидуальные пропорции тела, рост противника, направленный на анализ действий низкорослого противника и тактики ведения боя, возможных рисков для спортсмена. Систематизированы результаты соревнований с участием низкорослых спортсменов за период 2019–2023 гг. Проведен анализ наблюдений за соревнованиями с участием низкорослых спортсменов и определены особенности тактико-технических действий в поединке тхэквондо. К ним отнесены: 1) приоритетность ближнего боя вследствие более низкого центра тяжести и устойчивости; 2) маневренность и быстрота движений за счет более коротких ударов и ухода от атак и контратак на коротких дистанциях; 3) использование низкой стойки, что усложняет задачу нанесения ударов с головной части противником; 4) более высокая частота ударов в ноги за счет низкого роста; 5) быстрые и мощные удары в нижнюю часть туловища. Тем не менее для низкорослого спортсмена высок риск получения травм сверху.

**Ключевые слова:** *низкорослые спортсмены, тактико-технические действия, поединок тхэквондо.*

Для успешности ведения современного поединка тхэквондо необходимо учитывать многие факторы, в том числе индивидуальные антропометрические показатели спортсмена. Знание и учет антропометрических характеристик соперника позволяют готовиться к бою более эффективно, в частности адаптировать свою тактику и стратегию под индивидуальные характеристики противника. Кроме того, разные антропометрические характеристики могут предоставлять разные цели для ударов. В этой связи актуальным становится изучение особенностей тактико-технических действий в поединке тхэквондо для низкорослых спортсменов.

Прежде всего стоит обратиться к более ранним исследованиям Ю. А. Моргунова, И. В. Шинелева, Р. С. Потратия, в которых авторы указывают на то, что спортсмены разного роста должны совершенствовать тактико-технические действия, наиболее приемлемые для них, а также изучать технику атакующих действий соперников разного роста [3].

Ю. А. Моргунов, В. И. Харламов, Х. М. Юсупов предложили включать в спортивную подготовку вариативный комплекс специальных упражнений, направленных на моделирование длины тела соперника, что повысит устойчивость тактико-технических действий и двигательную активность

спортсмена при встрече с низкорослым спортсменом в поединке [2].

Р. С. Патратий изучал взаимосвязь двигательных действий и морфологических особенностей спортсменов и определил, что у атлетов соответствующего роста присутствуют собственные отличительные черты и особенности тактико-технических действий при ведении боя, что создает условия для совершенствования индивидуального мастерства спортсменов высокой квалификации [3].

Представим схему подчиненности признаков, влияющих на технико-тактические особенности ведения поединка в тхэквондо (рис. 1).

Исходя из данной схемы технико-тактические особенности ведения поединка взаимосвязаны с телосложением спортсмена (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног), их взаимоотношениями в росте, что влияет на выбор стойки, а также дистанции проведения боя, это, в свою очередь, оказывает влияние на силу удара, частоту проведения атак и возможности безответных ударов.

Согласно J. Castizo-Olier, A. Irurtia, M. Jemni, M. Carrasco-Marginet, R. Fernández-García, F. A. Rodríguez, пропорции тела, как правило, определяют индивидуальные технические особенности выполнения действий, что, в свою очередь, влияет на тактику ведения боя [6].

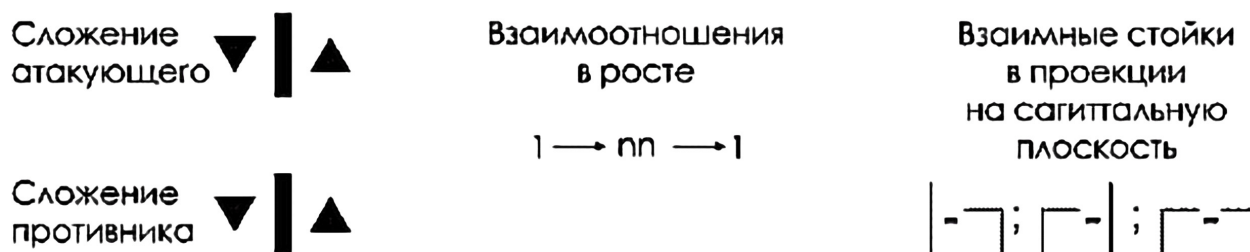


Рис. 1. Схема подчиненности признаков, влияющих на технико-тактические особенности ведения поединка в тхэквондо.  
Составлено на основе [2; 3; 4]

G. Melchiorri, V. Viero и др. отмечают, что спортсмены с высоким ростом и худощавым телосложением, как правило, обладают длинными ногами и более высоко расположенным центром тяжести. Однако они менее выносливы в ближнем бою. Низкорослые бойцы с похожим телосложением, имея короткие ноги и широкие плечи, способны вести бой с высокой мощностью и выносливостью [7].

Среднее телосложение предполагает длинное туловище, средний таз и короткие, но сильные ноги. Спортсмены наносят удары высокой мощности, несмотря на относительно узкие плечи.

Спортсмены с узкими плечами и широким тазом имеют короткое туловище и обычно предпочитают бой на длинной дистанции. Низкорослые спортсмены с таким телосложением встречаются редко и, как правило, не обладают высокой выносливостью.

Р. М. Раджаббадиев, К. В. Выборная и др. указывают на то, что для тхэквондо ключевое значение имеет не только телосложение, но и длина ног при условии наличия достаточной мышечной массы для эффективного выполнения движений и ударов [5].

Стоит обратить внимание на исследование М. А. Вершинина, С. В. Вандышева, в котором отмечается роль антропометрических показателей и их взаимосвязь с уровнем технико-тактической подготовленности занимающихся на этапе начальной подготовки. Авторы рассчитывали антропометрический индекс перспективности. Такой подход обосновали тем, что в поединке тхэквондо на 90 % используются удары ногами, соответственно, чем выше рост и ниже масса тела спортсмена, тем более высока взаимосвязь с показателями технико-тактической подготовленности [1].

В ходе исследования авторы выявили, что на начальном этапе тренировочной деятельности тхэк-

вондо занимающихся 12–14 лет присутствует малая зависимость с ростом спортсмена. Подобная ситуация связана с тем, что на начальном этапе подготовки делается акцент на физическую и техническую подготовку, а тактические аспекты ведения поединка в полной мере изучаются позже. Из результатов данного исследования следует, что если на начальном этапе рост спортсмена не имеет особого значения вследствие продолжающегося физического развития, а также ориентации на техническую подготовку, то на этапе спортивного совершенствования необходимо ориентироваться на индивидуально-групповые особенности подготовки спортсменов с целью адаптации техники и тактики к боям различного роста, различных длин конечностей и пропорций тела противника. В данном случае в программе тхэквондо следует предусматривать блок учебно-тренировочной деятельности с упражнениями, учитывающими индивидуальные пропорции тела, рост противника, направленный на анализ действий низкорослого противника и тактики ведения боя, возможных рисков для спортсмена.

В ходе наблюдений за результатами соревнований с участием низкорослых спортсменов фиксировались отличительные особенности низкорослых спортсменов за период 2019–2023 гг.: Первенство России по тхэквондо ВТФ среди юношей и девушек 12–14 лет 2019 г., Первенство России по тхэквондо ВТФ среди юниоров и юниорок 15–17 лет 2021–2023 гг., Финал Спартакиады учащихся России по тхэквондо ВТФ 2022 г. В качестве базовых характеристик, отличающих данную категорию спортсменов, были выделены следующие (табл. 1).

Составленная сводная таблица может быть включена в блок технической и тактической подготовки спортсменов к соревнованиям в совокупности с моделированием спарринговых ситуаций.

**Тактико-технические действия низкорослого спортсмена, их особенности и риски для противника**

Тактико-технические действия низкорослого спортсмена	Особенности	Риски для противника
Использование низкой стойки	Создание меньшей мишени для противника	Затруднение в нанесении ударов с головной части
Скорость и маневренность	Быстрое движение, уход от атак, контратаки	Трудность в отслеживании атак и нейтрализации
Ближний бой	Эффективное использование ближнего боя. Избегание дальней дистанции	Опасность коротких ударов и блокировок
Использование ног	Удары в нижние части тела противника	Риск получения ударов в ноги
Борьба и защита	Эффективная защита ног и таза	Затруднение в нанесении ударов
Быстрая реакция	Маневрирование в ответ на движения противника	Трудность в прогнозировании движений
Серия атакующих действий	Атаки в нижнюю часть тела противника	Риск потери баланса
Избегание силовых столкновений	Маневренность и техническое мастерство	Трудность в создании физического давления

Таким образом, анализ наблюдений за соревнованиями с участием низкорослых спортсменов позволил определить следующие особенности тактико-технических действий в поединке тхэквондо ВТФ:

1. Приоритетность ближнего боя вследствие более низкого центра тяжести и устойчивости. В связи с этим избегание дальней дистанции позволяет наносить сопернику короткие удары и совершать блокировки.

2. Маневренность и быстрота движений за счет более коротких ударов и ухода от атак и контратак на коротких дистанциях.

3. Использование низкой стойки, что усложняет задачу нанесения ударов с головной части противником.

4. Более высокая частота ударов в ноги за счет низкого роста.

5. Быстрые и мощные удары в нижнюю часть туловища. Тем не менее для низкорослого спортсмена высок риск получения ударов сверху.

### Список литературы

1. Вершинин, М. А. Антропометрические особенности юных тхэквондистов как фактор эффективности ведения поединка / М. А. Вершинин, С. В. Вандышев // *Фундаментальные исследования*. — 2014. — № 9–4. — С. 843–848.

2. Моргунов, Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо / Ю. А. Моргунов // *Теория и практика физической культуры*. — 1980. — № 9. — С. 24–29.

3. Моргунов, Ю. А. Влияние роста противника на технику выполнения приемов / Ю. А. Моргунов, И. В. Шинелев, Р. С. Потратий // *Спортивная борьба*. — М. : Физкультура и спорт, 1974.

4. Моргунов, Ю. А. Совершенствование спортивного мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов / Ю. А. Моргунов, В. И. Харламов, Х. И. Юсупов // *Спортивная борьба: ежегодник*. — М. : Физкультура и спорт, 1975.

5. Раджабкадиев, Р. М. Антропометрические параметры и компонентный состав тела спортсменов неигровых видов спорта / Р. М. Раджабкадиев, К. В. Выборная, А. Н. Мартинчик и др. // *Спортивная медицина: наука и практика*. — 2019. — Т. 9, № 2. — С. 46–54.

6. Melchiorri G., Viero V., Sorge R., Triossi T., Campagna A., Volpe S. L., Lecis D., Tancredi V., Andreoli A. Body composition analysis to study long-term training effects in elite male water polo athletes // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. — 2018. — Vol. 58, no. 9. — Pp. 1269–1274.

7. Castizo-Olier J., Iruñtia A., Jemni M., Carrasco-Marginet M., Fernández-García R., Rodríguez F. A Bioelectrical impedance vector analysis (BIVA) in sport and exercise: Systematic review and future perspectives // *PLoS One*. — 2018. — Vol. 13, no. 6.

Поступила в редакцию 12 сентября 2023 г.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Шашин, А. В. Особенности тактико-технических действий в поединке тхэквондо для низкорослых спортсменов / А. В. Шашин, Н. Ю. Свириденко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 1. — С. 53–57. DOI: 10.47475/2500-0365-2024-9-1-53-57

### Сведения об авторах

**Шашин Александр Васильевич** — старший тренер юношеской сборной Астраханской области по тхэквондо, Астрахань, Россия. **E-mail:** volshasha80@mail.ru

**Свириденко Николай Юрьевич** — старший тренер юниорской сборной Астраханской области по тхэквондо, тренер-преподаватель, Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Г. Кузнецова, Астрахань, Россия. **E-mail:** n.yu.sviridenko@yandex.ru

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 1, pp. 53–57.

### Features of Tactical and Technical Actions in a Taekwondo Fight for Short Athletes

**Shashin A.V.<sup>1</sup>, Sviridenko N.Yu.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Youth Taekwondo Team of the Astrakhan Region, Astrakhan, Russia, volshasha80@mail.ru

<sup>2</sup>Junior team of the Astrakhan region taekwondo team, Astrakhan, Russia, n.yu.sviridenko@yandex.ru

The article discusses the features of tactical and technical actions in a taekwondo match for short athletes. **Relevance.** Knowing and taking into account the anthropometric characteristics of an opponent allows you to prepare for battle more effectively, in particular, adapt your tactics and strategy to the individual characteristics of the enemy. It becomes relevant to study the features of tactical and technical actions in a taekwondo match for short athletes. **Problem, goal, tasks.** The purpose of the study is to consider the features of tactical and technical actions in a taekwondo match for short athletes. **Research objectives:** 1. Priority for close combat due to the lower center of gravity and stability. In this regard, avoiding long distance allows you to deliver short blows to your opponent and make blocks. 2. Maneuverability and speed of movement due to shorter strikes and avoidance of attacks and counterattacks at short distances. 3. Using a low stance, which makes it difficult for the enemy to strike from the head. 4. Higher frequency of impacts to the legs due to low height. 5. Quick and powerful strikes to the lower body. However, for a short athlete there is a high risk of receiving blows from above. **Materials and Methods of research:** analysis, synthesis, generalization, systematization of scientific sources on the research problem. **Results and its discussion.** The relevance of studying the characteristics of combat by short athletes is substantiated. It is noted that the taekwondo program should include a block of educational and training activities, which includes exercises that take into account individual body proportions, the height of the opponent, and is aimed at analyzing the actions of a short opponent, combat tactics, and possible risks for the athlete. The results of competitions with the participation of short athletes for the period 2019–2023 are systematized. An analysis of observations of competitions with the participation of short athletes was carried out and the features of tactical and technical actions in a WTF taekwondo match were determined. These include 1) the priority of close combat due to the lower center of gravity and stability, 2) maneuverability and speed of movement due to shorter strikes and avoidance of attacks and counterattacks at short distances, 3) the use of a low stance, which complicates the task of striking with the head parts of the opponent, 4) higher frequency of strikes to the legs due to low height, 5) fast and powerful strikes to the lower body. However, for a short athlete there is a high risk of receiving gifts from above. **Conclusions.** It is concluded that the tactical and technical actions of a short athlete, their features and risks for the enemy

**Keywords:** *short athletes, tactical and technical actions, taekwondo match.*

## References

1. Vershinin M.A., Vandyshv S.V. Antropometricheskie osobennosti yunyh thekvondistov kak faktor effektivnosti vedeniya poedinka [Anthropometric features of young taekwondo athletes as a factor of the effectiveness of conducting a duel]. *Fundamentalnye Issledovaniya*. 2014, no. 9-4, pp. 843–848. (In Russ.).
2. Morgunov Yu.A. Vliyaniye dliny tela protivnika nadvigatelnyuyu strukturu atakuyushih dejstvij v borbe dzyudo [The influence of the opponent's body length on the motor structure of attacking actions in judo wrestling]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 1980, no. 9, pp. 24–29. (In Russ.).
3. Morgunov Yu.A., Shinelev I.V., Potratij R.S. Vliyaniye rosta protivnika na tehniku vypolneniya priemov [The influence of enemy growth on the technique of performing techniques]. *Sportivnaya borba* [Wrestling]. Moscow, 1974. (In Russ.).
4. Morgunov Yu.A., Harlamov V.I., Yusupov H.I. Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva v borbe dzyudo s uchedom proporcij tela sportsmenov [Improving sports skills in judo wrestling taking into account the proportions of athletes' bodies]. *Sportivnaya borba: Ezhegodnik* [Wrestling: Yearbook]. Moscow, 1975. (In Russ.).
5. Radzhabkadiev R.M., Vybornaya K.V., Martinchik A.N., Timonin A.N., Baryshev M.A., Nikityuk D.B. Antropometricheskie parametry i komponentnyj sostav tela sportsmenov neigrovyyh vidov sporta [Anthropometric parameters and component composition of the body of athletes of non-playing sports]. *Sportivnaya medicina: nauka i praktika* [Sports medicine: science and practice], 2019, vol. 9, no. 2, pp. 46–54. (In Russ.).
6. Melchiorri G., Viero V., Sorge R., Triossi T., Campagna A., Volpe S. L., Lecis D., Tancredi V., Andreoli A. Body composition analysis to study long-term training effects in elite male water polo athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2018, vol. 58, no. 9, pp. 1269–1274.
7. Castizo-Olier J., Irurtia A., Jemni M., Carrasco-Marginet M., Fernandez-Garcia R., Rodriguez F. A. Bioelectrical impedance vector analysis (BIVA) in sport and exercise: Systematic review and future perspectives. *PLoS One*. 2018, vol. 13, no. 6.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>