



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)  
УДК 797.38

### Факторы, определяющие необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов

<sup>1</sup> Болотин А.Э., <sup>1</sup> Тюкина Е.А., <sup>1</sup> Михайлов Н.А., <sup>1</sup> Цзян Кайюань,  
<sup>1</sup> Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

**Аннотация:** в статье рассматриваются факторы, определяющие необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов. К ним относятся: значительные различия между мужчинами и женщинами в перенесении физической нагрузки; отличительные особенности мужского и женского организма в целом; гораздо меньшее по продолжительности время сохранять результат на уровне спорта высших достижений у женщин, чем у мужчин; отличительные характеристики адаптации, коррекции и регулировки нагрузок в рамках применения специфических упражнений; особые методы восстановления спортивной формы после выступлений в главных стартах или после осуществления функции деторождения; оценка индивидуальных возможностей в ходе первичного отбора девочек для занятий тхэквондо.

**Ключевые слова:** факторы, физические качества, тхэквондо, гендерные различия, физическая и техническая подготовка, тренировочный процесс

**Для цитирования:** Болотин А.Э., Тюкина Е.А., Михайлов Н.А., Цзян Кайюань Факторы, определяющие необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов // Modern Humanities Success. 2025. № 3. С. 258 – 263.

Поступила в редакцию: 20 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 18 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 28 марта 2025 г.

\*\*\*

### Factors determining the need to separate groups based on gender in the taekwondo training process

<sup>1</sup> Bolotin A.E., <sup>1</sup> Tyukina E.A., <sup>1</sup> Mikhailov N.A., <sup>1</sup> Jiang Kaiyuan,  
<sup>1</sup> Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

**Abstract:** the article examines the factors determining the need to separate groups based on gender in the process of taekwondo training. These include: significant differences between men and women in the transfer of physical activity; distinctive features of the male and female body as a whole; much shorter time to maintain results at the level of high-performance sports for women than for men; distinctive characteristics of adaptation, correction and adjustment of loads within the framework of specific exercises; Special methods of restoring athletic fitness after performing in the main competitions or after performing the function of procreation; assessment of individual capabilities during the initial selection of girls for taekwondo classes.

**Keywords:** factors, physical qualities, taekwondo, gender differences, physical and technical training, training process

**For citation:** Bolotin A.E., Tyukina E.A., Mikhailov N.A., Jiang Kaiyuan Factors determining the need to separate groups based on gender in the taekwondo training process. Modern Humanities Success. 2025. 3. P. 258 – 263.

The article was submitted: December 20, 2024; Approved after reviewing: February 18, 2025; Accepted for publication: March 28, 2025.

## Введение

В современной практике подготовки высококвалифицированных тхэквондистов сформировались определенные требования, подходы и стандарты, определяющие структуру и содержание тренировочного процесса [1].

Однако это не всегда было так, поскольку профессиональное женское тхэквондо появилось сравнительно недавно. До определенного времени тренировочный процесс мужчин и женщин в данном виде многоборья практически не отличался, что составляло существенное препятствие для достижения высоких результатов [7].

Рассматривая вопрос о становлении тхэквондо в исторической ретроспективе, можно обнаружить, что изначально этот вид многоборья считался мужской прерогативой. Впрочем, это касалось и других видов спорта [4, 5].

Таким образом, вся методика подготовки спортсменок была ориентирована преимущественно на мужчин. При этом активно изучались возможности участия женщин в данном виде спорта. Проблема подготовки женщин в тхэквондо, в частности, в отечественной науке, лишь недавно получила некоторое распространение [7, 8, 11].

Изучение исторических этапов развития тхэквондо показывает, что этот вид спорта не предусматривал участия женщин, в особенности, если речь шла не просто о подготовке, а о соревнованиях. Тем не менее, за последние десятилетия в сфере профессионального спорта произошли глубинные трансформации, а социально-культурные процессы обусловили возможность равноценного участия женщин в спортивных соревнованиях, которые раньше считались исключительно мужскими. В результате появились методики и подходы, которые учитывают особенности подготовки женщин в избранных видах спорта. Данный процесс обусловил и становление женского тхэквондо, с соответствующими программами и технологиями построения тренировочного процесса. Как итог, женское тхэквондо получило достаточное развитие, а бесчисленные успехи и победы женщин в этом виде борьбы послужили формированию высокого статуса этого направления в спорте.

В настоящее время женщины приносят в общую командную копилку более половины медалей, что подтверждает тезис о значимости побед женщин в данном виде единоборств, в том числе и с точки зрения достижения максимальных результатов в общекомандном зачете. Развитие женского тхэквондо обусловило рост конкуренции в данном виде восточных единоборств.

Таким образом, остро встает вопрос требований к процессу подготовки спортсменок к соревнованиям. Поиск новых подходов в части тренировочных процессов для женщин должен, безусловно, исходить и опираться на знания в аспекте периодизации спортивных циклов, спортивных тренировок при подготовке к основным соревнованиям [8-11].

Каждый период подготовки имеет свою направленность, а также включает специфические методы и способы подготовки. Поэтому выявление факторов, определяющих необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов является актуальной научной задачей.

## Материалы и методы исследований

В ходе исследований учитывалось, что в основе техники тхэквондо лежат древние формы восточных боевых искусств, древние виды рукопашного боя. Наряду с рядом сходств, тхэквондо существенно отличается от иных видов современных единоборств. Это способствует тому, что тхэквондистки могут сосредотачиваться на определенных навыках, оттачивая технико-тактическую составляющую подготовки [7].

Изучая вопрос об управлении тренировочным процессом мужчин и женщин в тхэквондо, мы обратили внимание на наличие существенных различий между тактико-тактической, физической подготовкой для спортсменов разных полов [2, 6].

В ходе исследований учитывалось, что наиболее выраженные отличия присутствуют именно в физической подготовке, так как тактика и техника борьбы, методика тренировки – остаются идентичными для всех [2].

Так, движения, которые характерны для тхэквондо, не отличаются для мужчин и женщин [6].

Было установлено, что вне зависимости от того, над каким разделом тхэквондо осуществляется работа, необходимо было делать акцент на развитии общей и специальной физической подготовленности. Если у женщин, занимающихся тхэквондо, были недостаточно сформированы базовые физические качества, им было трудно осваивать технико-тактические движения, а также участвовать в спаррингах. В ходе опроса тренеров были выявлены факторы, определяющие необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов. Активная учебно-тренировочная деятельность предусматривала систематическую работу над развитием быстроты, силы, выносливости. Физическая подготовка являлась незаменимым компонентом каждой подго-

товительной программы, в том числе для спортсменов, достигших наивысшего уровня мастерства.

### Результаты и обсуждения

Рассматривая проблему подготовки женщин в тхэквондо, следует сосредоточить внимание на важности проведения длительных, комплексных разминок, содержание которых варьируется в зависимости от того, над каким разделом тхэквондо осуществляется работа. Функциональное состояние организма имеет свойство меняться в зависимости от раздела – например, при выполнении специальных тактических движений и при спаррингах пульс у спортсменок существенно выше. Следовательно, вопрос о дифференциации содержания разминок имеет место в системе подготовки высококвалифицированных тхэквондисток.

В одном из последних исследований изложенная выше проблема получила оптимальное решение [7]. Так, авторами публикации разработана система упражнений для женщин-тхэквондисток, учитывающая этап тренировочного процесса и раздел тхэквондо. Авторы предлагают осуществлять отдельную разминку перед каждым разделом, что, по их мнению, дает возможность улучшить показатели функциональной подготовленности. [6, 11].

Практика использования в рамках тренировочных процессов специальных упражнений, правильное с точки зрения эффективности построение подготовительных нагрузок, обеспечивает:

- во-первых, гармоническое развитие основных физических качеств у спортсменок-тхэквондисток, в том числе, воздействует на формирование, развитие и совершенствование важных в спорте волевых качеств;

- во-вторых, формирует прочный фундамент для совершенствования физических качеств;

- в-третьих, способствует развитию функциональных возможностей организма по принципу нарастания, с изменением интенсивности нагрузок на организм;

- в-четвертых, создает условия для эффективной реализации индивидуального подхода к решению задач, связанных с подготовкой тхэквондисток.

Таким образом, соответствующие и соразмерные требованиям современного тхэквондо специальные упражнения, сфокусированные на вопросе развития и совершенствования физических, волевых качеств в условиях тренировочного процесса, формируют предпосылки в части повышения функциональных возможностей спортсменок-тхэквондисток. Вместе с тем, исследования указывают на гораздо меньшее время сохранять результат на уровне спорта высших достижений у женщин [9-11].

Исходя из особенностей физического состояния женщин и мужчин, методика спортивной тренировки женщин должна существенно отличаться от спортивной подготовки мужчин-спортсменов. Вместе с тем, как свидетельствуют исследования, в настоящий момент в рамках практической работы используется одинаковый для обеих полов методический подход к тренировкам. Тренера не делают особых различий в части дозировки тренировочных нагрузок, их интенсивности, не берут во внимание особенности женского организма. Факторы, определяющие необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Факторы, определяющие необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки тхэквондистов (n=37, W>0,78).

Table 1

Factors determining the need to divide groups by gender in the process of training taekwondo athletes (n=37, W>0.78).

Ранговое место	Факторы	Ранговый показатель %
1	Значительные различия между мужчинами и женщинами в перенесении физической нагрузки	27,6
2	Отличительные особенности мужского и женского организма в целом	22,4
3	Гораздо меньшее по продолжительности время сохранять результат на уровне спорта высших достижений у женщин, чем у мужчин	17,9
4	Отличительные характеристики адаптации, коррекции и регуляции нагрузок в рамках применения специфических упражнений	12,1
5	Особые методы восстановления спортивной формы после выступлений в главных стартах или после осуществления функции деторождения	11,3
6	Оценка индивидуальных возможностей в ходе первичного отбора девочек для занятий тхэквондо	8,7

Согласно мнению многих ученых, подкрепленного существующей на данный момент практикой, такой подход влечет негативные последствия в виде перетренированности в результате чрезмерных для женского организма нагрузок, снижению работоспособности, потере здоровья (полной или частичной), психологических срывов и, как результат, невозможности достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, следует вывод об острой необходимости постановки вопроса в части исследований тренировок женского организма во всех видах спорта [9]. Отметим, что в целом ряде видов спорта данная проблема имеет достаточное освещение. Однако, в тхэквондо предпринимаются лишь первоначальные шаги [9-11].

Согласно мнению ведущих специалистов, исследования должны осуществляться в следующих направлениях:

- первичный отбор девочек для занятий тхэквондо;
- отличительные характеристики адаптации, коррекции и регуляции в рамках специфических нагрузок в избранном виде спорта;
- методы восстановления женщин после выступлений в главных стартах;
- методы восстановления спортивной формы после осуществления функции деторождения.

Отметим, что в настоящее время подавляющее количество данных проблем остаются неисследованными как в теоретическом плане, так и эмпирически.

Основные различия между женским и мужским организмами связаны с морфологическими и функциональными параметрами, а также особенностями гормонально-гуморальной регуляции. Половые различия спортсменов во многом обусловлены содержанием половых гормонов в крови. В зоне ответственности гормонов эстрогенов и гестагенов находятся разные функции женского организма. Андрогены отвечают за выработку мужских половых органов. Эстрогены отвечают за формирование фигуры по женскому типу, развитие женских половых органов, регулируют менструальный цикл. Эстрогены являются особым звеном в цепи реакций адаптационно-трофического характера. Они, в отличие от андрогенов, обладают несколько более слабым анаболическим эффектом.

Эстрогены оказывают сильнейшее воздействие на состояние организма: определяют особенности и локализация распределения жировой клетчатки; определяют возможности роста скелета; влияют на

развитие пропорций тела; отвечают на закрытие эпизарных зон роста костей; создают барьеры для развития остеопороза; подавляют образование тромбов; влияют на объем сердечной мышцы (ударный и минутный объем крови); отвечают за объем циркулирующей крови; влияют на сердечно-сосудистый статус [3, 6].

Снижению артериального давления способствует прогестерон, который увеличивает систолический и минутный объем сердца, ЧСС. Прогестерон уменьшает периферическое сопротивление кровеносных сосудов [3].

Также в зоне ответственности прогестерона возбудимость дыхательного центра, проходимость бронхов, легочное сопротивление, тонус дыхательной мускулатуры, т.е. прогестерон выполняет функции респираторного стимулятора. Таким образом, можно утверждать о тесной взаимосвязи репродуктивных и экзо генитальных систем, где репродуктивная система оказывает воздействие на иные функциональные показатели: резистентность; адаптацию и реактивность женского организма.

Многие физиологические функции женского организма требуют особого внимания, что обусловлено их связями с овариально-менструальным циклом (ОМЦ). В рамках учета периодичности следует осуществлять планирование спортивных тренировок женщин, что способствует особому распределению физических нагрузок, формированию и совершенствованию двигательных функций. Таким образом, учет фаз необходим в условиях организации педагогического контроля над подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Закономерные циклические изменения в женском организме воздействуют на колебания различных функциональных систем – эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной. Циклические изменения в организме женщины повторяются в рамках одинаковых промежутков времени – 21, 29, 35 или 42 дня.

### Выводы

Таким образом, необходимость применения гендерного подхода к условиям тренировочного процесса – важнейшее условие его успешности. Учет особенностей женского организма и факторов, определяющих необходимость разделения групп по гендерному принципу в процессе подготовки спортсменов становится одним из базисных требований к построению результативного тренировочного процесса в тхэквондо.

### Список источников

1. Бахарев Ю.А., Малышкин Д.В., Тупицын В.П., Сорокин И.А. Развитие специальной техники у спортсменов тренировочного этапа подготовки в тхэквондо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 21 – 25.
2. Елецкий С.Н. Обоснование технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 80 – 92.
3. Лаптев А.И., Шевцов А.В. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (191). С. 180 – 184.
4. Сущенко В.П., Щеголев В.А., Бакаев В.В. и др. Организационно-педагогические основы подготовки студентов к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса (ГТО): учебное пособие. Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2017. 138 с. ISBN 978-5-7422-5812-4
5. Болотин А.Э., Аганов С.С., Бобрищев А.А. и др. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2015. 165 с.
6. Павлов С.В., Попов Р.А., Армянинова Т.В. Анализ реализации подготавливающих тактических действий в спортивных поединках тхэквондистов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIII Междунар. науч.-практич. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С. 377 – 381.
7. Симакова Е.А., Симаков А.М., Бакулев С.Е., Таймазов В.А. Подходы к диагностике подготовленности женщин в тхэквондо // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье": Материалы Конгресса, Санкт-Петербург, 25-27 апреля 2019 года / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Правительство Санкт-Петербурга и др. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2019. С. 265 – 267.
8. Симаков А.М., Симакова Е.А. Изменение функциональных возможностей женского организма в процессе тренировок по тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 230 – 233.
9. Симакова Е.А. "Диагностический пакет" важных качеств для успешного выступления женщин на соревнованиях по тхэквондо // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 г., посвященной Дню российской науки, Санкт-Петербург, 19-28 февраля 2019 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: Без издательства, 2019. С. 85 – 87.
10. Симакова, Е. А. Функциональная подготовка женщин, участвующих в соревнованиях по многоборью тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 202 – 208. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.05.135. p203-209
11. Симакова Е.А., Чистяков В.А., Шарнин Н.П., Григорьев И.А. Современная практика разделения тренировочного процесса по половому принципу // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 85 – 87.

### References

1. Bakharev Yu.A., Malyshkin D.V., Tupitsyn V.P., Sorokin I.A. Development of special technique in athletes at the training stage of preparation in taekwondo. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 2 (192). P. 21 – 25.
2. Yeletsky S.N. Justification of technical training of taekwondo athletes at the stage of preliminary basic training. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2018. No. 3 (10). P. 80 – 92.
3. Laptev A.I., Shevtsov A.V. Methodology of physical training at the stage of initial specialization of young wrestlers. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 11 (191). P. 180 – 184.

4. Sushchenko V.P., Shchegolev V.A., Bakaev V.V., et al. Organizational and pedagogical foundations for preparing students to meet the standards and requirements of the physical education and sports complex (GTO): a tutorial. St. Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2017. 138 p. ISBN 978-5-7422-5812-4
5. Bolotin A.E., Aganov S.S., Bobrishchev A.A., et al. Organization of preparation for passing the standards and requirements of the modern GTO complex. Saint Petersburg: Saint Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, 2015. 165 p.
6. Pavlov S.V., Popov R.A., Armanyanina T.V. Analysis of the implementation of preparatory tactical actions in sports fights of taekwondo practitioners. Actual problems of physical education, sports and tourism: materials of the XIII Int. scientific and practical. conf., dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education of Ufa State Technical University. 2019. P. 377 – 381.
7. Simakova E.A., Simakov A.M., Bakulev S.E., Taymazov V.A. Approaches to the diagnostics of women's readiness in taekwondo. IX International Congress "Sport, Man, Health": Congress Proceedings, St. Petersburg, April 25-27, 2019. International public organization for the promotion of science and sport "Sport, Man, Health", Ministry of Sport of the Russian Federation, Russian Olympic Committee, Government of St. Petersburg, etc. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State University, 2019. P. 265 – 267.
8. Simakov A.M., Simakova E.A. Changes in the functional capabilities of the female body during taekwondo training. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 1 (155). P. 230 – 233.
9. Simakova E.A. "Diagnostic package" of important qualities for successful performance of women in taekwondo competitions. Proceedings of the final scientific and practical conference of the faculty of the National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg for 2018, dedicated to the Day of Russian Science, St. Petersburg, February 19-28, 2019. National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft. St. Petersburg: Without publishing house, 2019. P. 85 – 87.
10. Simakova, E. A. Functional training of women participating in all-around taekwondo competitions. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2016. No. 5 (135). P. 202 – 208. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.05.135. p203-209
11. Simakova E.A., Chistyakov V.A., Sharnin N.P., Grigoriev I.A. Modern practice of dividing the training process by gender. Theory and practice of physical education. 2021. No. 1. P. 85 – 87.

### Информация об авторах

Болотин А.Э., доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, [a\\_bolotin@inbox.ru](mailto:a_bolotin@inbox.ru)

Тюкина Е.А., преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Михайлов Н.А., Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Цзян Кайюань, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

© Болотин А.Э., Тюкина Е.А., Михайлов Н.А., Цзян Кайюань, 2025