

УДК 796.83 + 612.76

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

Агафонов А.И.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,  
Волгоград, e-mail: kudinov9910@rambler.ru

В данной работе показаны пути повышения уровня спортивного мастерства юных кикбоксеров на основе анализа их технико-тактической подготовки, которая во многом определяет уровень их соревновательной деятельности. В связи с чем возникла необходимость проанализировать технико-тактическую подготовку юных кикбоксеров. В данной статье на основе результатов анкетирования ведущих специалистов этого вида спорта были определены наиболее значимые компоненты и отстающие стороны технико-тактической подготовки юных кикбоксеров на начальных этапах обучения. Удары ногами являются наиболее значимыми в процессе технической подготовленности спортсмена в ударных видах единоборств, определяющими результативность его выступления в соревнованиях. У опрошенных респондентов недостаточно сформированы знания о технике ударных двигательных действий ногами, что снижает эффективность работы тренеров. В результате проведения опроса этот компонент технической подготовленности единоборцев является наиболее отстающим в имеющемся арсенале их технических средств.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, технико-тактическая подготовка, удары ногами, юные спортсмены, анкетирование, обучение

## FEATURE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING YOUNG KICKBOXER

Agafonov A.I.

FGBOU VPO «Volgograd State Academy of Physical Culture»,  
Volgograd, e-mail: kudinov9910@rambler.ru

In this paper we show ways to improve sports skills of young kickboxers on the basis of their technical and tactical training, which largely determines the level of competitive activity. In this connection, it was necessary to analyze the technical and tactical training young kickboxers. In this paper, based on the survey results of leading experts of the sport have been identified the most significant components of the lagging side and technical and tactical training young kickboxers in the initial stages of training. Kicks are the most significant in the technical readiness of the athlete in shock combat sports, determining the effectiveness of his performances in competitions. Do respondents are not mature enough knowledge about the technology shock motor actions legs, which reduces the efficiency of the coaches. As a result, this part of the survey of technical readiness of combat sports is the most laggard in the existing arsenal of their facilities.

**Keywords:** kickboxing, technical and tactical training, kicking, young athletes, questioning, learning

Кикбоксинг в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание во всем мире. Возрастает уровень всех сторон подготовленности кикбоксеров [1, 2, 6]. Все это обязывает спортсменов к повышению эффективности технико-тактических действий, выполняемых руками и ногами, что, в свою очередь, побуждает тренеров и спортсменов к поиску наиболее прогрессивных методов тренировки, которые необходимо использовать не только на этапе высшего спортивного мастерства, но и на более ранних этапах многолетней подготовки, где закладывается фундамент спортивного совершенствования. Наибольшие резервы для роста уровня спортивного мастерства предоставляются в технико-тактическом компоненте, определяющим уровень их соревновательной деятельности [3, 4, 5]. В связи с чем возникла необходимость проанализировать наиболее значимые компоненты технико-тактической подготовки юных кикбоксеров.

**Цель исследования** – охарактеризовать существующую технико-тактическую подготовку юных кикбоксеров.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; опрос ведущих специалистов по кикбоксингу; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

### Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время кикбоксинг характеризуется возрастающим темпом и интенсивностью боя, совершенствованием техники двигательных действий и уровней развития тактического мышления.

По данным анкетирования, большинство (54,2%) тренеров считают, что имеющиеся в практике единоборств методики технико-тактической подготовки несовершенно, поэтому необходим дополнительный поиск новых научно-обоснованных и эффективных средств и методов обучения. Только отдельные респонденты

(29,2 %) отмечают, что имеющиеся методики технико-тактической подготовки юных бойцов остаются действенными, но при этом необходимо частичное их развитие, оптимизирующее уже имеющиеся трени-

ровочные средства. Значительно меньшее количество (16,6%) тренеров удовлетворено традиционными методиками технико-тактической подготовки в полной мере (таблица).

Результаты опроса тренеров по кикбоксингу

№ п/п	Содержание вопроса	Результаты	
		Абсолютные, кол-во	Относительные, %
1.	Соответствуют ли методики обучения технике ударов ногами в кикбоксинге необходимым требованиям:		
	– соответствуют;	4	16,6
	– требуют частичного изменения;	7	29,2
	– не соответствуют	13	54,2
2.	Возможные пути повышения уровня технико-тактической подготовленности кикбоксеров:		
	– необходимы новые знания о технике ударных двигательных действий;	11	45,8
	– необходимо увеличить арсенал технико-тактических средств, применяемых в бою;	8	33,3
	– необходимо разнообразить имеющийся комплекс тренировочных средств новыми подводящими упражнениями	5	20,9
3.	Назовите ведущий компонент технической подготовки кикбоксеров:		
	– удары ногами;	8	33,3
	– удары руками;	7	29,2
	– комбинации ударов руками и ногами;	5	20,8
4.	Назовите наименее разработанный компонент техники единоборств:		
	– удары ногами;	13	54,2
	– удары руками;	6	25,0
	– комбинации ударов руками и ногами	5	20,8
5.	Назовите наиболее распространенные удары ногами в кикбоксинге:		
	– боковые;	11	45,8
	– прямые;	9	37,5
	– в сторону;	3	12,5
6.	Назовите наиболее эффективные удары ногами в кикбоксинге:		
	– боковые;	11	45,8
	– прямые;	7	29,2
	– в сторону;	4	16,7
7.	Назовите наиболее эффективные удары ногами в кикбоксинге:		
	– с разворота	1	4,2
	– боковые;	11	45,8
	– прямые;	7	29,2
8.	Назовите наиболее эффективные удары ногами в кикбоксинге:		
	– в сторону;	4	16,7
	– с разворота	2	8,3
	– боковые;	11	45,8
7.	Рациональный способ выполнения ударов ногами:		
	– оптимальное сочетание силы удара и скорости движения;	21	87,5
	– предпочтение скорости ударного движения;	2	8,3
	– предпочтение силы удара	1	4,2
8.	Расчлененному или целостному методам Вы отдаете предпочтение в процессе обучения технике ударам ногами:		
	– расчлененный;	19	75,0
	– целостный	6	25,0

На вопрос о возможных путях повышения уровня технико-тактической подготовленности кикбоксеров мнения респондентов распределились следующим образом: около половины (45,8%) тренеров склонны предполагать, что необходимы новые знания о технике ударных двигательных действий и разработке соответствующих практических рекомендаций; 33,3% специалистов отмечают необходимость увеличения арсенала технико-тактических средств, применяемых в бою; 20,9% анкетированных считают необходимым разнообразить имеющийся комплекс тренировочных средств новыми подводящими упражнениями. Треть (33,3%) респондентов считают уровень владения техникой ударов ногами ведущим компонентом технико-тактической подготовки, обеспечивающим результативность выступления спортсмена в соревнованиях; 29,2% специалистов ведущую роль отводят технике ударов руками; 20,8% анкетированных – комбинациям ударов руками и ногами; 16,7% специалистов – защитным технико-тактическим действиям.

Выражая свое мнение при ответе на вопрос о наиболее отстающем компоненте техники единоборств, 54,2% считают таким компонентом технику ударов ногами; 25,0% опрошенных – технику ударов руками; 20,8% анкетированных – комбинации ударов ногами и руками. Наиболее распространенными ударами ногами 45,8% опрошенных считают боковые удары, 37,5% респондентов – прямые, 12,5% – удары в сторону, 4,2% – удары с разворота. Наиболее эффективными из них 45,8% анкетированных считают боковые удары, 29,2% специалистов – прямые, 16,7% – удары в сторону, 8,3% – удары с разворота.

Большинство опрошенных (87,5%) считают, что наиболее рациональным способом выполнения ударов ногами в бою является тот, который содержит оптимальные значения силы и скорости. Такие удары, по их мнению, выполняются достаточно быстро и точно. В то же время такие удары обладают силой, способной временно вывести противника из полной боевой готовности, вызвать состояние нокаута или нокаута. Отдельные (8,3%) респонденты отдают предпочтение показателю скорости ударов ногами. Они склонны предполагать важность доведения удара до цели, пренебрегая при этом показателем силы. Оставшиеся (4,2%) анкетированные основным показателем любого удара ногой считают силу его нанесения.

В тренировочном процессе при обучении технике ударов ногами 28,7% тренировочных средств являются имитационными упражнениями. Неоднозначно распределились мнения респондентов о технике

выполнения таких ударов по воздуху и по снарядам: 41,7% опрошенных не выделяют различия в технике этих двигательных действий; 25,0% тренеров уделяют внимание преимущественно положению боевой стойки и передвижениям в имитационных упражнениях, 20,8% специалистов не рекомендуют выполнять сильные и быстрые удары по воздуху что, по их мнению, способствует излишнему закреплению; 12,5% респондентов при ударах по воздуху предлагают тренировать начальную фазу ударов, что будет способствовать развитию стартовых усилий и сохранению равновесия.

Большинство (75,0%) респондентов используют расчлененный метод обучения технике ударов ногами, формируя при этом траектории движения различных частей тела; для 25,0% тренеров характерен только целостный метод обучения. Среди опрошенных специалистов не удалось выявить особенностей техники комбинаций ударов руками и ногами. Такие серии респонденты определяют как комплекс отдельных, самостоятельных, последовательно выполняемых двигательных действий. Соответственно отсутствуют какие-либо установки в методике обучения технике таким движениям.

В ходе опроса было выявлено, что удары ногами являются наиболее значимыми в процессе технической подготовленности спортсмена в ударных видах единоборств, определяющими результативность его выступления в соревнованиях. Однако получено, что у опрошенных респондентов недостаточно достоверных сведений о технике этих двигательных действий, что снижает эффективность работы тренерского состава, который вынужден трудиться интуитивно, методом проб и ошибок, опираясь на свой практический опыт. Это негативно сказывается на уровне владения занимающимися техникой ударов ногами. В результате проведения опроса этот компонент технической подготовленности единоборцев является наиболее отстающим в имеющемся арсенале их технических средств.

Из всех ударов ногами прямые и боковые удары являются наиболее распространенными (85,3% всех ударов). Несмотря на это, обучение этим ударам осуществляется по общепринятой методике с использованием стандартного арсенала специально-вспомогательных средств, не учитывая особенностей техники данных двигательных действий. Процесс обучения таким ударам требует более детального изучения различных характеристик техники и разработке соответствующих практических рекомендаций.

Большинство (55,6%) опрошенных тренеров считают, что в теории и практике единоборств имеющиеся методики об-

учения двигательным действиям являются неэффективными, поэтому необходим дополнительный поиск новых научно-обоснованных и эффективных методик обучения движениям. Уровень владения техникой ударов ногами считается ведущим компонентом технико-тактической подготовки, обеспечивающим результативность выступления спортсмена в соревнованиях.

Специалисты утверждают, что степень владения техникой ударов ногами является отстающим звеном подготовки кикбоксеров. Основную долю ударов ногами составляют прямые и боковые удары. Однако нами выявлены невысокие коэффициенты эффективности этих ударов, подчеркивая необходимость дополнительного изучения техники этих двигательных действий и разработки новых, более эффективных средств и методов тренировки.

Необходимо обучать технике сильных ударов ногами, выполняемых в минимальный промежуток времени, вводить скоростно-силовые установки в тренировочный процесс юных кикбоксеров. Это будет способствовать увеличению скорости, силы ударов ногами и сокращению времени их выполнения. Расчлененный метод рекомендуется использовать только для обучения кинематическим характеристикам движений. Данный подход не учитывает динамическую составляющую техники ударов и не направлен на достижение максимума развиваемых усилий в каждой структурной составляющей этих движений, что не в полной мере способствует увеличению силы и скорости ударов ногами.

Было выявлено, что основной задачей обучения ударам ногами в тренировочном процессе юных кикбоксеров является развитие максимальной скорости, силы и сокращение времени выполнения этих движений. Не обладают тренеры достоверными данными и о технике таких ударов по воздуху. Несмотря на недостаток знаний и отсутствие необходимой научно-обоснованной методики обучения технике ударных движений ногами, занимающиеся пытаются сильно и быстро выполнить их по воздуху. В результате появляется излишняя закрепощенность, происходит ограничение движения различных частей тела в целях сохранения равновесия, удары выполняются в пронос. В тренировочном процессе удары по воздуху выполняются в имитационной форме с целью тренировки траектории движений либо с акцентом на начальное ускорение. В результате применения таких средств тренировки спортсмен не способен выполнить сильный и быстрый удар ногой по воздуху и сохранить положение равновесия на опорной ноге. В случае промаха в условиях соревновательного боя это ставит

спортсмена в невыгодное положение перед противником, способствует появлению преждевременного утомления, неуверенности в дальнейших действиях. Неверно трактуется техника комбинаций ударов руками и ногами. Создается представление о комплексе отдельных, самостоятельных, последовательно выполняемых двигательных действий.

### Заключение

Исследования показали, что необходим поиск новых более эффективных средств и методов обучения технике ударов ногами. Тренеров необходимо вооружить достоверными знаниями с целью предоставления возможности создавать у занимающихся полноценное представление о технике двигательных действий. Все это подтверждает необходимость разработки методики обучения двигательным действиям, основанной на новых, достоверных знаниях, полученных в ходе биомеханического анализа.

### Список литературы

1. Атилов А.А. Кикбоксинг, лоу-кик / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов-на-Дону, 2002. – 320 с.
2. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типových манер ведения боя в кикбоксинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 23 с.
3. Климов К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 23 с.
4. Осколков В.А. Методика билатерального обучения боксеров-юношей: учебное пособие / В.А. Осколков, П.Ю. Соловьев, С. Мадьяров. – Волгоград: ВолГИСА, 2002. – 47 с.
5. Осколков В.А. Методика обучения сериям ударов в боксе // Вестник Адыгейского государственного университета. – Вып. 2. – Майкоп: АГУ, 2010. – С. 162–167.
6. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Академия, 2007. – 240 с.

### References

1. Atilov A.A. Kickboxing, low-kick / AA Atil, E. Glebov. Rostov-on-Don, 2002. 320 p.
2. Kleshev V.V. Formation of individual typical style of fighting in kickboxing: Author. dis. ... Candidate. ped. Science. M., 2006. 23 p.
3. Klimov K.V. Content and methodology of technical and tactical training athletes in combat sports complex: Author. dis. ... Candidate. ped. Science. St. Petersburg., 2007. 23 p.
4. Oskolkov V.A. Methods of bilateral training young boxers: Tutorial / V.A. Shards, P.Y. Solovyov, S. Madyarov. Volgograd: VolGISA, 2002. 47 p.
5. Oskolkov V.A. Technique of training in boxing series beats // Herald Adyge State University. Issue. 2. Maikop: ASU. 2010. pp. 162–167.
6. Shiryaev A.G. Boxing and kickboxing: a textbook for students in higher education / A.G. Shiryaev, V.I. Filimonov. Moscow: Academy, 2007. 240 p.

### Рецензенты:

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград;

Сентябрев Н.Н., д.б.н., профессор кафедры физиологии, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Работа поступила в редакцию 07.02.2014.