

# СОСТАВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ КИКБОКСЕРАМИ В СПОРТИВНЫХ ПОЕДИНКАХ, В РАЗДЕЛЕ ФУЛЛ-КОНТАКТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



## ТОКСАНОВ

**Серик Етекбаевич**

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

Аспирант кафедры естественно-научных дисциплин, электронный адрес: [www.serik-toks@mail.ru](mailto:www.serik-toks@mail.ru), тел. 8-904-324-09-47

## ТОКСАНОВ Serik

Post-graduate student of the

department of natural sciences at the Siberian State University of physical culture and sports, Omsk, Russia, e-mail: [www.serik-toks@mail.ru](mailto:www.serik-toks@mail.ru), tel. 8-904-324-09-47

## ГОРСКАЯ

**Инесса Юрьевна**

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия  
Профессор кафедры естественно-научных дисциплин, д-р пед. наук, e-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru), тел. 8-913-978-91-17

## GORSKAYA Inessa

Ph.D., professor of the department of natural sciences at the Siberian State University of physical culture and sports, Omsk, Russia, e-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru), tel. 8-913-978-91-17

**Ключевые слова:** атакующие действия, коэффициент эффективности, качество выполнения, кикбоксинг, фулл-контакт, соревновательная деятельность, этап начальной подготовки.

**Аннотация.** Спортивный поединок является критерием эффективности учебно-тренировочной работы в кикбоксинге. Изучение различных аспектов спортивного поединка юных кикбоксеров, позволит нам выявить возможные недостатки в процессе обучения спортивной технике на этапе начальной подготовки. Особое место на этапе начальной подготовки в кикбоксинге занимает обучение атакующим действиям, так как именно атакующие действия являются основным средством достижения победы в поединке. Недостаточное научное обеспечение процесса обучения атакующим действиям на этапе начальной подготовки в кикбоксинге, с одной стороны, и отсутствие научно-обоснованных количественных и качественных показателей атакующих действий кикбоксеров, с другой стороны, указывают нам на актуальность данного исследования. В кикбоксинге, количественными показателями атакующих действий являются объем, разносторонность и эффективность выполняемых приемов. Качественными показателями, характеризующими атакующие действия, могут являться оценки квалифицированных экспертов, по заранее согласованным критериям. Для получения количественных и качественных показателей атакующих действий нами был проведен видеоанализ более 40 соревновательных поединков кикбоксеров 12–13 лет, в разделе фулл-контакт. В результате выявлены следующие показатели: среднее количество атакующих действий руками и ногами, выполняемых кикбоксерами в течение соревновательного поединка; среднее количество атакующих действий руками и ногами, в поединке, достигших цели; коэффициенты эффективности различных атакующих действий; показатель качества выполнения различных атакующих действий. Все кикбоксеры, в процессе наблюдения, были условно разделены на две группы: лидеры и отстающие. Полученные результаты представлены, отдельно, по каждой группе.

## COMPOSITION OF ATTACKING ACTIONS IMPLEMENTED BY KICKBOXERS IN SPORT FIGHTS, IN THE SECTION OF FULL CONTACT AT THE STAGE OF THE INITIAL TRAINING

**Keywords:** attacking actions, factor of efficiency, quality of kicks, kickboxing, full-contact, competitive activity, initial training stage.

**Abstract.** The sporting duel is the apogee of many years of training in kickboxing. Studying various aspects of the sport match of young kickboxers will allow us to identify possible shortcomings in the process of training sports equipment during the initial training phase. A special place at the stage of initial training in kickboxing is training for attacking actions, since it is the attacking actions that are the main means of achieving victory in a duelling. Inadequate scientific provision of the training process for attacking actions at the stage of initial training in kickboxing, on the one hand, and the lack of scientifically substantiated quantitative and qualitative indicators of the attacking actions of kickboxers, on the other hand, indicate the relevance of this study. In kickboxing, the quantitative indicators of the attacking actions are the volume, versatility and effectiveness of the performed tricks. Qualitative indicators characterizing the attacking actions can be the assessments of qualified experts, according to pre-agreed criteria. To obtain quantitative and qualitative indicators of the attacking actions, we conducted a video analysis of more than 40 competitive matches of kickboxers 12–13 years old, in the full contact section. As a result, the following indicators were revealed: the average number of attacking actions by hands and feet performed by kickboxers during a competitive match; The average number of attacking actions by hands and feet, in a fight that has reached the goal; Factor of effectiveness of various attacking actions; An indicator of the quality of execution of various attacking actions. All kickboxers, in the process of observation, were conditionally divided into two groups: leaders and laggards. The results obtained are presented separately for each group.

**Актуальность исследования.** В спортивных поединках на этапе начальной подготовки кикбоксеры используют различные атакующие действия. Атакующими действиями в кикбоксинге являются удары руками и ногами [4]. С одной стороны, специалисты по кикбоксингу высказывают мнение о необходимости сокращения арсенала атакующих действий до 5–6 коронных ударов [1, 3], с другой стороны, программой обучения в ДЮСШ предусматривается освоение кикбоксерскими на этапе начальной подготовки полного объема атакующих действий [2]. Сведений о том, какие удары, входящие в программу обучения кикбоксеры являются более эффективными, какие из них можно рекомендовать юным кикбоксерам для более углубленного изучения, с целью их дальнейшего использования в поединках, в научной литературе отсутствуют. Если учитывать, что все атакующие действия в одинаковой степени могут быть эффективными, то остается открытым вопрос каким образом можно достичь эффективности. Исследования, направленные на выявление условий эффективности атакующих действий в кикбоксинге, с целью совершенствования процесса обучения кикбоксеров на этапе начальной подготовки, являются актуальными.

**Цель исследования** – выявить условия эффективности атакующих действий руками и ногами у кикбоксеров в спортивных поединках на этапе начальной подготовки.

**Организация исследования.** Для достижения поставленной цели, нами была проведена видеозапись соревнований различного уровня. В число соревнований вошли Первенства Омской области с 2013–2016 гг., Всероссийский турнир

«Кубок Ермака» с 2013–2016 гг., Региональный турнир «Молодые перчатки России» с 2015–2016 гг. Изучено более 40 видеозаписей соревновательных поединков юных кикбоксеров. В исследовании использовались данные 38 спортсменов.

**Испытуемые.** Все испытуемые юноши 12–13 лет. Стаж занятий кикбоксингом 2–2,5 года. Юные кикбоксеры были условно поделены на две группы: лидеры и отстающие. В группу лидеров были включены кикбоксеры, которые стали финалистами соревнований, при условии, что они провели не менее двух боев до финала (18 кикбоксеров), в группу отстающих были включены кикбоксеры, которые проиграли в четверти финала и полуфинале (20 кикбоксеров).

**Методы исследования:** видеоанализ, экспертная оценка, математическая обработка полученных данных в программе Excel (нахождение средних величин со стандартными отклонениями, доли успешно проведенных атакующих действий к их общему числу, определение достоверности различий по Стьюденту, выявление корреляционных связей).

**Обсуждение результатов исследования.** Количество выполнения в поединке различных атакующих действий не равномерно (Рисунок 1, 2). Чаще всего выполняются атакующие действия, обучение которым, на этапе начальной подготовки ведется в первую очередь. Можно сказать, что существует линейная зависимость между количеством часов, отведенных в программе, на обучение атакующему действию и частотой применения этих атакующих действий в поединке. К таким действиям относятся прямые удары руками в голову, боковой удар передней

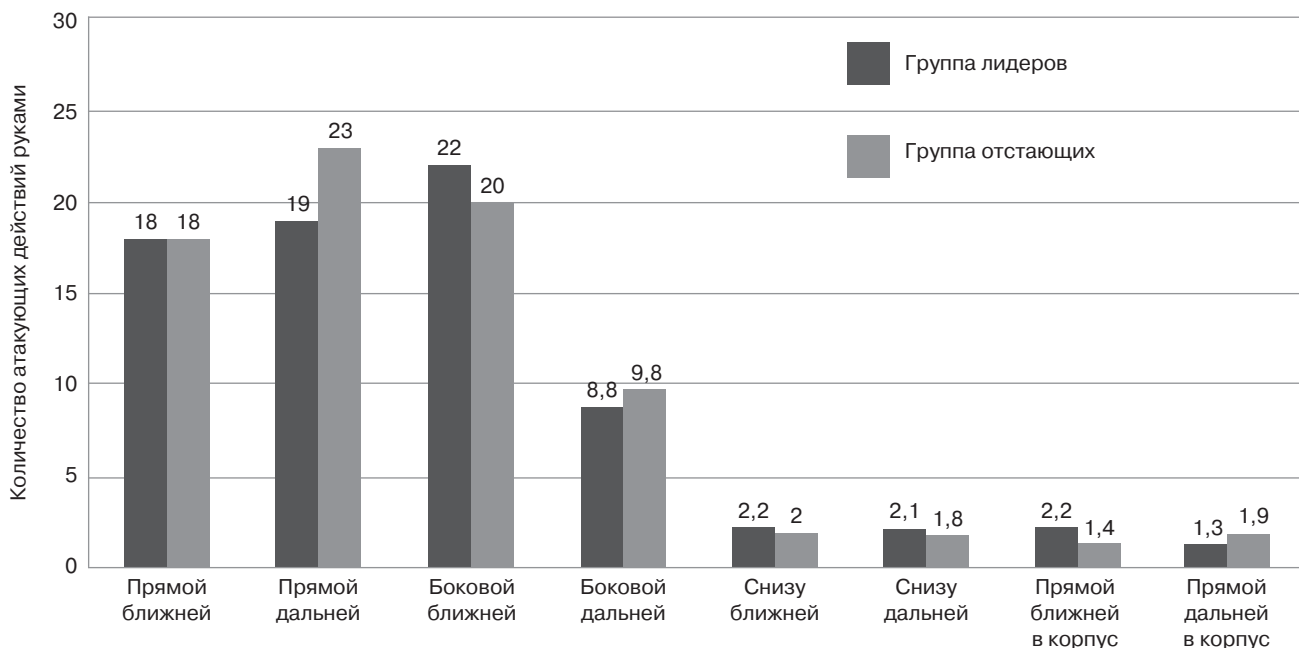


Рисунок 1 – Количество атакующих действий руками выполняемых кикбоксерами в спортивных поединках на этапе начальной подготовки

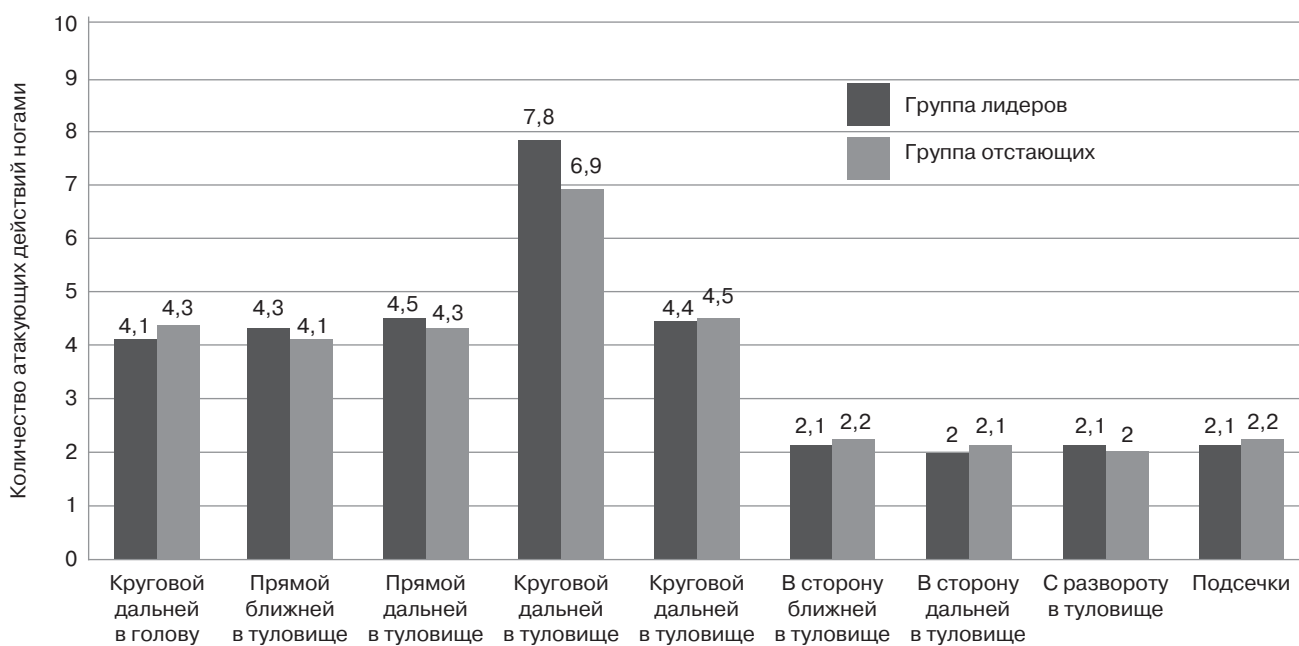


Рисунок 2 – Количество атакующих действий ногами выполняемых кикбоксерами в спортивных поединках на этапе начальной подготовки

рукой в голову, круговой удар ближней ногой в туловище. Часто на начальном этапе подготовки, тренеры используют эти удары для составления простейших комбинаций. Кроме этого, на количество выполнения также может влиять степень сложности выполнения атакующего действия. Чем сложнее атакующее действие по структуре, тем реже его применяют в поединке. К сложным

действиям можно отнести удары снизу в голову, прямые удары рукой в корпус с одновременным отклонением от линии атаки, удары ногами с разворотом и подсечки. Следует отметить, что количество выполнения одного и того же атакующего действия кикбоксерами в одной группе от количества выполнения в другой группе достоверно не различаются.

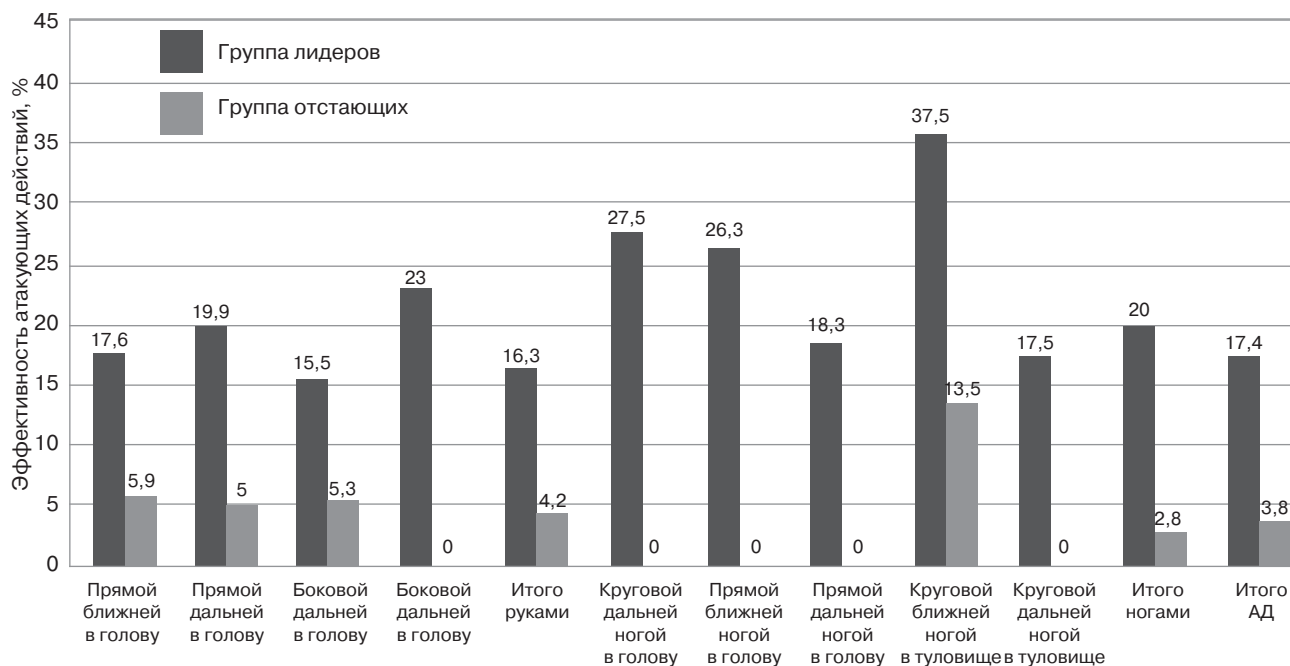


Рисунок 3 – Эффективность атакующих действий руками и ногами выполняемых кикбоксерами в спортивных поединках на этапе начальной подготовки

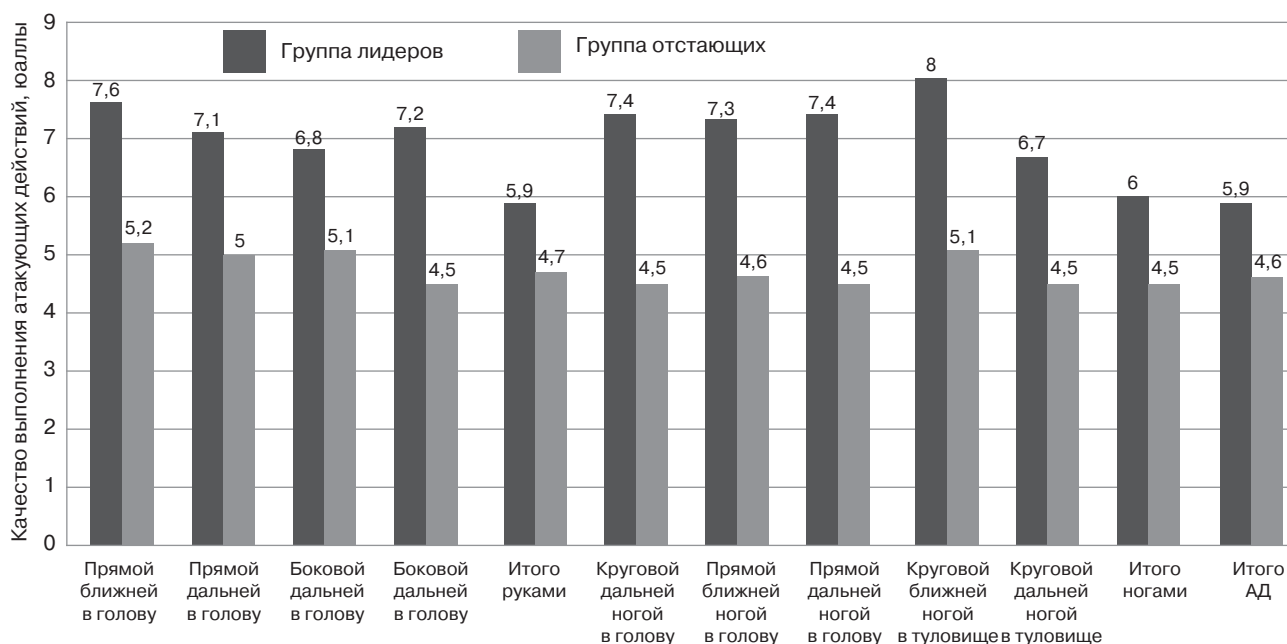


Рисунок 4 – Качество атакующих действий руками и ногами выполняемых кикбоксерами в спортивных поединках на этапе начальной подготовки

Эффективность атакующих действий в группе лидеров достоверно выше, чем в группе отстающих кикбоксеров (Рисунок 3). Из полученных данных следует, что количество выполнения атакующих действий на эффективность выполнения атакующих действий не влияет. Наиболее эффективными являются боковой удар дальней рукой в голову, круговой удар ближней ногой в корпус.

Менее эффективными боковой удар ближней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в туловище. Выявлено, что удары которые получили высокие оценки за качество выполнения (Рисунок 4), являются более эффективными в поединке. Удары которые получили оценку ниже пяти баллов имеют нулевой коэффициент эффективности. Кикбоксеры группы лидеров имеют более



высокие оценки качества выполнения атакующих действий.

**Выводы.** Эффективность атакующего действия, выполняемого кикбоксером, в спортивном поединке, не зависит от количества выполнений этого атакующего действия. Условием эффективности атакующих действий в спортивных поединках кикбоксеров на этапе начальной подготовки является качество выполнения атакующего действия кикбоксером. Для совершенствования атакующих действий необходимо включить в содержание процесса обучения, упражнения, способствующие более качественному освоению кикбоксерскими атакующих действий.

### Литература

1. Воликов, Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля / Р.А. Воликов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С.75-76.
2. Головихин, Е.В. Построение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, специализирующихся на каратэ и кикбоксинге / Е.В. Головихин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4. – С. 68-71.
3. Долматова, Е.П. Специфические особенности соревновательной деятельности кикбоксеров-юниоров / Е.П. Долматова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – №77. – С. 12-15.
4. Клещев, В.Н. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров юниоров / В.Н. Клещев, В.А. Корданов, М.И. Яценко // Восток-Запад : проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. тр. / Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 1998. – С. 48-49.

### Literature

1. Volikov, R.A. Analysis of the composition of combat actions kickboxers of different tactical style / R.A. Volikov // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – pp.75-76.
2. Golovihin, E.V. Construction of educational process in children's and youth sports schools, specializing in karate and kickboxing / E.V. Golovihin // Physical culture : education, education, training. – 2008. – № 4. – pp. 68-71.
3. Dolmatova, E.P. Specific features of the competitive activity of junior kickboxers / E.P. Dolmatova // Izvestiya RSPU them. A.I. Herzen. – 2008. – №77. – pp. 12-15
4. Kleshev, V.N. Analysis of the competitive activity of junior kickboxers / V.N. Kleshchev, V.A. Kordanov, M.I. Yatsenko // East-West: Problems of Physical Culture and Sports: Sat. Sci. Tr. The Buryat State. Un-t. – Ulan-Ude, 1998. – pp. 48-49.

