

университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 20-24.

3. Информационные организационно-дидактические технологии в системе физического воспитания студентов экономического университета / С.Ю. Витько, К.Э. Столяр, Е.Г. Стадник, М.Ю. Точигин, Р.Р. Пихаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 16-18.

4. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации / С.Б. Маврина, В.А. Иванов, Ю.В. Круглова, С.М. Носов, А.В. Носова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 76-78.

5. Носова, А.В. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе / А.В. Носова, С.М. Носов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : материалы XVI Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием / под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Surgut, 2017. – С. 352-355.

6. Носова, А.В. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя / А.В. Носова, С.М. Носов // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы Международной научно-практической конференции. – Пенза : Наука и просвещение, 2017. – С. 107-109.

7. Носова, А.В. О стратегии продвижения продукта в индустрии спорта / А.В. Носова, С.М. Носов // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. – 2015. – № 2. – С. 95-99.

REFERENCES

1. Andriyaschenko, L.B. and Shutova, T.N. (2018), "The concept of development of the Department of physical education in the new socio-economic conditions", *Bulletin of the Plekhanov Russian University of Economics*, No 3, pp. 99-104.

2. Antonova, I.N., Shutova, T.N., Nosova, A.V. and Efremova, N.G. (2018), "Approaches to improving physical education of students of special medical group", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No 4, pp. 20-24.

3. Vitko, S.Yu., Stolyar, K.E., Stadnik, E.G., Tochigin, M.Yu. and Pichaev, R.R. (2017), "Information organizational and didactic technologies in the system of physical education students of economic university", *Theory and practice of physical culture*, No 9, pp. 16-18.

4. Mavrina, S.B., Ivanov, V.A., Kругlova, Y.V., Nosov, S.M. and Nosova, A.V. (2017), "Features of the structure of the gameplay in rugby union athletes of various qualifications", *Theory and practice of physical culture*, No 9, pp. 76-78.

5. Nosova, A.V. and Nosov S.M. (2017), "Possible ways to increase the motivation to engage in physical culture and sports in the University", *Improving the system of physical education, sport training, tourism and rehabilitation of various categories of the population: proceedings of the 16th Russian Scient. conf. with the intern. the participation*, Surgut, pp. 352-355.

6. Nosova, A.V. and Nosov, S.M. (2017), "Paralympic sport – a vivid example of overcoming yourself", *Education and educational sciences in the 21st century: issues, achievements and innovations: the materials of the international scientifically-practical Conference*, Science and education, Penza, pp. 107-109.

7. Nosova, A.V. and Nosov S.M. (2015), "Strategy of product promotion in the sports industry", *Economics, statistics and Informatics. Herald of UMO*, No 2, pp. 95-99.

Контактная информация: tany-156@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 15.01.2019

УДК 796.015:796.835

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ КИКБОКСИНГА

Сергей Иванович Белых, кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой, Заслуженный тренер Украины,

Ольга Сергеевна Олейник, преподаватель, МС по кикбоксингу,
Донецкий национальный университет

Аннотация

В данной работе исследуются особенности тактических действий кикбоксеров во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Рассматриваются особенности

взаимосвязи тактических действий с другими компонентами мастерства кикбоксера. Показаны противоречия между требованиями соревновательной деятельности и реальным тренировочным процессом, от которых зависит спортивная результативность кикбоксера.

Ключевые слова: исследования, тактическая подготовка, кикбоксер.

FEATURES OF TACTICS IN KICKBOXING

*Sergey Ivanovich Belykh, the candidate of pedagogical sciences, professor,
department chairman, Honored trainer of Ukraine,*

*Olga Sergeevna Oliynyk, the teacher, MS in kickboxing,
Donetsk National University*

Annotation

In this study, the features of the tactical actions of kickboxers during training and competitive activity are investigated. Features of interrelation of the tactical actions with other components of the skill of the kickboxer are considered. It shows the contradictions between the demands of the competitive activity and the actual training process depends on the sporting performance of the athletes.

Keywords: research, tactical training, kickboxer.

ВВЕДЕНИЕ

Тактика кикбоксинга – это искусство применения технических приемов с учетом индивидуальных психических и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере ведения боя противниками. В тактике ведения боя проявляются главные черты характера кикбоксера. Тактическое мастерство проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и умение применять индивидуальную манеру ведения боя.

Искусство ведения боя состоит в претворении плана боя, уточнении его и изменении его по надобности по ходу боя. Построение плана боя зависит от «боевого мышления кикбоксера», умения анализировать действия соперника и своего технико-тактического мастерства. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя. Чем больше спортсмен имеет встреч с опытными и сильными кикбоксерами, тем выше его тактическое мастерство. Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя, в основе которой лежит информация о противнике. Разведка боем в начале первого раунда дополняет собранные данные и уточняет их.

Тактическая подготовленность является важным компонентом уровня спортивного мастерства в кикбоксинге. На этапе максимальной реализации индивидуальных способностей на планирование тактики по отношению к технике, по нашему мнению, должно отводиться до 50%. Однако в практической работе тактике отводится незначительное время. Здесь возникают явные противоречия между требованиями соревновательной деятельности и реальным тренировочным процессом, от которых зависит спортивная результативность [1; 2; 3]. Анализ соревновательной деятельности показывает, что донецкие кикбоксеры в некоторой степени уступают зарубежным именно в тактической подготовленности.

Актуальность. Отдельные публикации и имеющиеся в настоящее время практические рекомендации не решают в полной мере задач современной подготовки кикбоксеров. Тактика ведения боя нуждается в проведении дополнительных экспериментальных и теоретических исследований, что является сегодня актуальным.

Цель – выявить слабые стороны тактической подготовленности кикбоксеров и разработать комплекс тактических упражнений.

Задачи исследования – провести педагогическое наблюдение за тактическими действиями кикбоксеров и проанализировать полученные результаты.

Методы исследования – педагогическое наблюдение, сравнение, анализ информации и видеопросмотры соревнований по кикбоксингу, метод математической статистики.

Принципы – объективности, аксиологического подхода.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования проводились на Первенствах и Кубках города Донецка и Донецкой области по кикбоксингу среди юношей. В исследованиях приняли участие 12 спортсменов 3-го года обучения, участвующих в соревнованиях.

Во время наблюдения учитывались следующие показатели:

1) объем тактических действий, выражающийся как отношение числа избранного тактического действия (подготовительных, защитных или атакующих действий), выполненного в процессе поединка спортсменом, к общему числу тактических действий, выраженные в %;

2) результативность тактических действий, выражающаяся как отношение числа реализованных тактических действий (подготовительных, защитных или атакующих действий) к общему числу тактических действий.

Было проведено педагогическое наблюдение за их тактическими действиями во время соревнований (таблица 1).

Таблица 1. Анализ тактических действий кикбоксеров экспериментальной группы

Критерии оценки	Тактические действия	Ко M±m	Кр M±m	Ко %	РМ (Ко)	Кр %	РМ (Кр)
Выдергивания	Подготовительные действия (из 100% объема)	0,13±0,02	0,21±0,03	13	5	21	4
Маневрирования		0,16±0,03	0,23±0,02	16	4	23	1,2,3
Ложные атаки		0,17±0,01	0,23±0,02	17	3	23	1,2,3
Ловушки		0,33±0,02	0,23±0,04	33	1	23	1,2,3
Финты		0,21±0,02	0,13±0,02	21	2	13	5
Атака, упреждающая	Атакующие действия (из 100% объема)	0,48±0,05	0,23±0,04	48	1	23	3
Атака навстречу		0,28±0,03	0,24±0,02	28	2	24	1,2
Атака в ответ		0,24±0,03	0,24±0,06	24	3	24	1,2
За счет корпуса	Защитные действия (из 100% объема)	0,38±0,04	0,31±0,02	38	1	31	3
За счет ног		0,26±0,02	0,36±0,03	26	3	36	2
За счет рук		0,36±0,04	0,38±0,02	36	2	38	1
Количество выигранных боёв (Хср)%	15 из 35 (42%)						
Примечания: Ко – коэффициент объема, Кр – коэффициент результативности, РМ – ранговое место коэффициента, М – среднее арифметическое значение, m – стандартное отклонение, Хср – среднее значение группы, n – количество испытуемых.							

Из арсенала подготовительных действий спортсмены выполняют в большей степени «ловушки» и «финты», 33% и 21%, ранговое место 1 и 2, однако их реализация по рангу – «ловушки» – 1-е, а «финты» – 5-е место, что говорит о том, что ловушки активно используются и атаки после ловушек проходят в большинстве случаев из всех подготовительных действий. Что касается «финтов» – необходимо к активному их использованию набрать необходимую результативность. «Выдергивания» и «финты» по результативности имеют самое низкое ранговое место, 4 и 5 соответственно. Таким образом, следует больше внимания уделять таким подготовительным действиям как «выдергивание» и «финты», больше упражнений выполнять на их совершенствование, в свою очередь, использовать преимущество в реализации «ловушек», так как они чаще всего проходят как подготовка к атаке. В большинстве случаев объем подготовительных действий превышает их реализацию, таким образом, необходимо снизить объем и повысить их реализацию с целью повышения эффективности проводимых действий.

Атакующие действия чаще выполняются руками двух и трех-ударными комбинациями. Упреждающая атака по объему имеет ранг 1 (48% из всех атакующих действий) – это говорит о том, что спортсмены в большей степени предпочитают активно-наступательный вид тактики ведения боя. Однако, реализация упреждающей атаки имеет ранг 3 – это говорит о том, что реализация атаки в ответ и на встречу проводится реже, но эффективнее по реализации и качеству проведения атакующих действий. Таким образом, следует снизить количество проводимых атак первым номером, акцентируя на точности ударов, а не на их

количестве. Касательно встречных атак – их объем необходимо увеличить и давать больше упражнений на данный вид атакующих действий, как и ответных атак, повышая их объем, сохраняя при этом качество и эффективность.

Из вариантов защитных действий чаще всего спортсмены используют уклонь, нырки и оттяжки за счет корпуса в связи с тем, что в большей степени используют активно-наступательную манеру ведения боя. Исследования показывают несоответствие количества проводимых защитных действий и их эффективности использования. По количеству выигранных боев юными кикбоксерами установлено следующее: выступали 12 бойцов в пяти весовых категориях, восемь из которых выиграли по одному поединку (восемь побед), во втором круге победили семеро (семь побед), таким образом, экспериментальная группа провела всего 35 поединков, из которых выиграла 42% (пятнадцать боев).

Своих воспитанников мы учили, что составляющей тактической подготовки является приобретение наработок умения вести бой против противников различных стилей и типов. Приведем наиболее известные из них [2, 3]:

Кикбоксер силового типа. Его действия подчинены установке сокрушить противника, не щадя себя, пренебрегая защитой. С таким противником важно не поддаваться соблазну жёсткого обмена ударами, не задерживаясь на дистанции обмена ударами. С этой целью широко используют клинч, подсечки, ближний бой, в котором кикбоксеры такого типа часто беспомощны.

Кикбоксер, предпочитающий искусное обигрывание. Они исключают грубый обмен ударами, максимально обезопасив себя, наносят удары лишь в моменты неготовности противника: промахи, потеря равновесия, отсутствие защиты, усталость и т.д. Такому бойцу стараются навязать жесткую, силовую борьбу, высокий темп боя, ближний бой.

Кикбоксеры-темповики. Они навязывают бой высокого темпа, надеясь на то, что противник долго не выдержит. В бою с таким соперником важно набрать максимум очков в первых раундах, пока темп боя еще не взвинчен до максимальных величин. В дальнейшем широко использовать клинчи, разрывы дистанции, шаги в сторону. Начинать атаку или контратаку первым, и тут же разрывать дистанцию. Сбить темп боя помогают подсечки.

Кикбоксер-нокаутер. Он старается нанести решительный нокаутирующий удар. С таким противником надо меньше времени находиться на дистанции его ударов, чаще менять темп боя, дистанции, атаки в разные уровни, применять клинчи. Нокаутер после сильного удара застывает и это удобный момент для нанесения ваших ударов. В бою с таким соперником важно не пропустить момент его исходного положения для удара, не давать прицелиться, все время быть в движении и неожиданно атаковать.

Кикбоксер-универсал. Они уверенно ведут бой в любом стиле. Основное направление с таким соперником – выявить излюбленные приемы, дистанции и противопоставить ему свои излюбленные приемы, заставить действовать его по вашим правилам. И очень важно лишить такого противника психологического равновесия.

Кикбоксер-левша. Они обладают сильным неожиданным ударом левой рукой и левой ногой. Противодействием против них является движение влево, заходя за правую руку и уходя таким образом от ударов сильнейшей левой рукой и левой ногой. Рекомендуется такого соперника чаще атаковать ударами с правой руки или ноги в голову и туловище.

Кикбоксер высокого роста. Они любят работать на дальней дистанции. При работе с ним нужно быть подвижным, чаще менять дистанции, чаще входить в ближний бой, заставляя его пятиться назад и перенести вес тела на пятки. Из этого положения ему будет очень трудно наносить удары.

Кикбоксер, работающий в закрытой стойке. Это спортсмен закрыт по максимуму и открывается лишь в момент своей атаки. С таким противником надо работать быстрее, чаще менять дистанцию боя, использовать подсечки, которые сбивают темп и движение вперед.

Кикбоксер, стремительно бросающийся в атаку. Он старается подавить соперника шквалом ударов, заставить его испугаться и поддаться панике. Эффективны с такими соперниками контрудары с шагами в сторону с целью провалить противника.

Кикбоксер, много работающий ближе к противнику рукой и ногой. Против такого противника нужно чаще входить в ближний бой, заставлять его пятиться назад, сокращать дистанцию, делая невозможными его удары передней рукой и ногой.

Кикбоксер, много работающий в контратаке. Нужно заставить противника за счет финтов вызвать на удар и контратаковать его, заставив его делать несвойственную ему игру. Второй вариант – перехватывать контратаку противника. Третий вариант – тактика навязывания высокого темпа боя.

Кикбоксер низкого роста. Его надо держать на той дистанции, на которой его удары не могут причинить вам неприятностей. Его надо чаще атаковать, пресекая все его попытки сблизиться с вами.

Подвижный кикбоксер. Его надо загонять в угол и к канатам ринга, ограничивая его подвижность. Хорошим оружием против подвижного противника являются подсечки.

Кикбоксер, предпочитающий атаковать руками. С таким лучше вести бой на дальней дистанции и делать это лучше за счет ударов ногами, на сближаясь с ним.

Кикбоксер, хорошо владеющий ударами с ног. Такому лучше противопоставить бой руками в ближней и средней дистанции. Надо уходить с линии его атаки и с дистанции ударов ногами, не стараться уходить назад – попадаете как раз под удары ног противника. Такой спортсмен не может дать высокий темп боя.

Кикбоксер, предпочитающий прямые удары руками и ногами. С таким надо стараться уходить в стороны с линии атаки, контратакуя его руками и ногами.

Кикбоксер, предпочитающий круговые удары руками и ногами. Такого лучше держать на дистанции, встречая прямыми ударами рук или ног.

ВЫВОДЫ

Анализ тактических действий в соревновательной деятельности кикбоксеров позволил определить слабые стороны исследуемых спортсменов в тактической подготовленности и разработать комплекс тактических упражнений с целью внесения коррекции в тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // Бокс : ежегодник. – М., 1981. – С. 9-12.
2. Иванов, А.Л. Кикбоксинг / А.Л. Иванов. – 4-е изд., доп. и перераб. – Киев : Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
3. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 288 с.
4. Теория и методика бокса : учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.

REFERENCES

1. Dzheroyan, G.O. and Hudadov, N.A. (1981), "Tactical training of the boxer", *Boxing. Yearbook*, Moscow, pp. 9-12.
2. Ivanov, A.L. (2007), *Kickboxing*, Publisher Korbush, Kiev.
3. Kleshchev, V.N. (2006), *Kickboxing*, Academic project, Moscow.
4. Ed. Kalmykov, E.V. (2009), *Theory and technique of boxing: textbook*, Physical culture, Moscow.

Контактная информация: kf.physical_education@donnu.ru

Статья поступила в редакцию 14.01.2019