

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛЕ ПОИНТФАЙТИНГ

### EFFICIENCY OF TACTICAL TRAINING OF KICKBOXERS IN THE SECTION OF POINTFIGHTING

**A. Poteryakhin  
V. Kondakov**

*Summary:* This article presents the results of a study aimed at developing an effective methodology for training athletes in kickboxing in the pointfighting section. To achieve a given goal, a battery of corresponding methods was used, among them: 1) analysis of scientific and information sources on the research problem; 2) pedagogical observation; 3) testing; 4) methods of static and mathematical processing of recorded data, with the aim of their subsequent interpretation. Three educational organizations of the city of Belgorod acted simultaneously as a base corresponding to the purpose of the study. The participants of the experimental part of the study included kickboxers whose sports training was carried out from 2011 to 2021. The results recorded during the performance of the athletes participating in the experimental part of this study clearly demonstrated the effectiveness of the author's training program, reflected in winning 14 gold medals at the Russian championship, 10 gold medals at the Russian Cup, 10 gold medals at the European Cup, 8 gold medals from the World Cup and gold from the world tournament.

*Keywords:* kickboxing, tactical training, pointfighting, competitions.

**Потеряхин Алексей Андреевич**

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»  
Kingmickey@mail.ru

**Кондаков Виктор Леонидович**

Д.п.н., профессор, ФГАОУ ВО «Белгородский  
государственный национальный исследовательский  
университет»  
kondakov@bsu.edu.ru

*Аннотация:* В данной статье представлены результаты исследования, целью которого стала разработка действенной методики подготовки спортсменов в kickboxing в разделе pointfighting. Для достижения заданной цели была задействована батарея соответствующей ей методов, среди них: 1) анализ научно-информационных источников по проблеме исследования; 2) педагогическое наблюдение; 3) тестирование; 4) методы статико-математической обработки фиксируемых данных, с целью последующей их интерпретацией. В качестве базы, соответствующей цели исследования, выступили одновременно три образовательных организаций города Белгорода. В состав участников опытно-экспериментальной части исследования вошли кикбоксеры, спортивная подготовка которых осуществлялась с 2011 по 2021 гг. Результаты, зафиксированные в ходе выступления спортсменов – участников опытно-экспериментальной части настоящего исследования, наглядно продемонстрировали результативность авторской программы подготовки, отразившись в завоевании 14 золотых медалей на первенстве России, 10 золотых медалей на кубке России, 10 золотых медалей на кубке Европы, 8 золотых медалей с кубка Мира и золото с мирового турнира.

*Ключевые слова:* кикбоксинг, тактическая подготовка, поинтфайтинг, соревнования.

В настоящее время, на современном этапе развития и становления большого разнообразия видов спорта, kickboxing представлен в качестве одного из них. Отличительной особенностью пользующего популярностью названного вида спорта является использование спортсменом в поединке техники нанесения удара (kick) руками, заимствованной из бокса (boxing), и ногами из тхэквондо [6, с.67]. Подобная коллаборация обусловила наличие в технике кикбоксинга нескольких разделов, подлежащих освоению спортсменами для достижения высокого уровня спортивного мастерства, среди них: pointfighting, light-contact, kick-light, full-contact, low-kick, semi-contact, K-1 и музыкальные формы [1, 3, 8]. Такая вариативность обеспечивает не только разнообразие применяемых в поединке видов техник, но и определяет сложность освоения всего многообразия двигательных действий кикбоксера [2, с.84].

Pointfighting, как один из названных нами разделов кикбоксинг, является ещё и самым старейшим его видом,

объединяющий в себе некоторые элементы тхэквондо и каратэ [7, с.56]. Основной задачей спортсмена, который выступает в рамках раздела pointfighting, является нанесение результативного удара голову в ходе поединка с соперником, что признано менее опасным, по сравнению с остальными разделами, в которых место удара может варьировать, увеличивая травмируемое пространство [5, с.23]. Популярность pointfighting обусловлена возможностью проведения открытых, доступных для обозрения зрелищных поединков, а также отсутствием ограничений желающих заниматься этим видом спорта, ни по возрасту, ни по половой принадлежности.

Для достижения заданной темой исследования цели исследования – разработки действенной методики подготовки спортсменов в kickboxing в разделе pointfighting, была задействована батарея соответствующей цели методов, среди них: 1) анализ научно-информационных источников по проблеме исследования; 2) педагогическое наблюдение; 3) тестирование; 4) методы статико-матема-

тической обработки фиксируемых данных, с целью последующей их интерпретаций.

В качестве базы, соответствующей цели исследования, выступили одновременно три образовательных

организаций: МБУДО БДДТ, МБОУ ЛИЦЕЙ №9, МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода. В состав участников опытно-экспериментальной части исследования вошли кикбоксеры, спортивная подготовка которых осуществлялась с 2011 по 2021 гг.

Таблица 1.

Эффективные атакующие, контратакующие действия и работа против ног в разделе поинтфайтинг

№	Атакующие действия	Контратакующие действия	Работа против ног
1	Удар передней рукой	Удар передней рукой против атаки задней рукой	Постановка передней ноги
2	Удар задней рукой	Удар задней рукой против атаки передней рукой	Опережение соперника при ударе передней ногой
3	Блиц с передней руки	Удар рукой в корпус против атаки передней рукой	Уход за спину против передней ноги
4	Блиц с задней руки	Задней рукой в корпус – передней рукой в голову	Накладка на переднюю ногу
5	Сайд-кик	Передней рукой в голову – задней рукой в корпус	Нырок против передней ноги
6	Сайд-кик – удар передней рукой	Сайд-кик против атаки передней рукой	Уход с линии атаки против передней ноги
7	Блиц с передней руки в корпус – задней рукой в голову	Встречная нога с разворота	Накладка на переднюю ногу – удар задней рукой – удар передней рукой
8	Три сайд-кика – блиц с передней руки	Сайд-кик – удар передней рукой	Экс-кик – блиц с передней руки
9	Три сайд-кика – блиц с задней руки	Удар передней рукой – сайд-кик	Сайд-кик задней ногой с разворота – удар задней рукой
10	Экс-кик – сайд-кик – блиц с передней руки	Сайд-кик – два сайд-кика	Хук-кик задней ногой с разворота – удар задней рукой
11	Раунд-кик в корпус – раунд-кик в голову – блиц с передней руки в корпус	Удар передней рукой – блиц с задней руки	Накладка на переднюю ногу – сайд-кик – блиц с передней руки
12	Хук-кик – раунд-кик – сайд-кик – блиц с передней руки	Сайд-кик – блиц с передней руки – сайд-кик	Накладка на переднюю ногу – удар передней рукой – сайд-кик – удар задней рукой
13	-	Удар передней рукой – сайд-кик – блиц с передней руки	-
14	-	Сайд-кик – блиц с задней руки	-
15	-	Удар передней рукой – три сайд-кика	-
16	-	Сайд-кик – удар передней рукой – блиц с задней руки	-

Таблица 2.

Методика обучения тактики ведения боя в разделе поинтфайтинг

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Неделя 1	Атака – без финтов	Атака – stop-and-go	Атака – финт ногой	Атака – выпад	Атака – вход в зону	Свободная работа	Выходной
Неделя 2	Контратака – без финтов	Контратака – stop-and-go	Контратака – финт ногой	Контратака – выпад	Контратака – вход в зону	Свободная работа	Выходной
Неделя 3	Работа против ноги – без финтов	Работа против ноги – stop-and-go	Работа против ноги – финт ногой	Работа против ноги – выпад	Работа против ноги – вход в зону	Свободная работа	Выходной
Неделя 4	Атака – все финты	Атака – все финты	Контратака – все финты	Контратака – все финты	Работа против ноги – все финты	Работа против ноги – все финты	Выходной
Неделя 5	Атака – все финты	Контратака – все финты	Работа против ноги – все финты	Атака – все финты	Контратака – все финты	Работа против ноги – все финты	Выходной

Таблица 3.

Результаты соревнований всероссийского и международного уровня с 2012 по 2021 год

Год	Соревнования	Город	Результат
2012	Кубок России	Орел	1 золото, 1 серебро, 3 бронзы
2012	Первенство России	Уфа	1 золото, 1 бронза
2012	Кубок Мира	Анапа	1 золото, 1 серебро, 1 бронза
2013	Кубок России	Самара	2 бронзы
2013	Кубок Мира по боевым искусствам	Феодосия, Украина	2 золота, 2 серебра и бронза
2013	Кубок Мира	Анапа	1 золото, 2 серебра, 1 бронза
2013	Олимпиада Боевых Искусств	Санкт-Петербург	1 золото
2013	Первенство России	Псков	1 золото
2014	Кубок России	Самара	4 золота, 1 бронза
2014	Олимпиада боевых искусств	Санкт-Петербург	2 золота, 6 бронз
2014	Кубок Мира	Сегед, Венгрия	1 золото
2014	Первенство Мира	Римини, Италия	1 бронза
2014	Первенство России	Серпухов	5 серебра, 1 бронза
2015	Кубок Европы	Карловац, Хорватия	3 золота, 1 серебро, 1 бронза
2015	Кубок России	Самара	4 серебра, 4 бронзы
2016	Первенство России	Алушта	3 золота, 5 серебра, 6 бронз
2017	Кубок Европы	Карловац, Хорватия	4 золота, 1 серебро, 3 бронзы
2017	Первенство России	Омск	2 золота, 1 серебро, 1 бронза
2017	Кубок Мира	Будапешт, Венгрия	1 золото, 1 серебро
2017	Кубок России	Самара	2 золота, 6 серебра, 3 бронзы
2018	Мировой турнир	Афины, Греция	1 золото
2018	Первенство России	Покровское, МО	2 золота, 2 серебра, 3 бронзы
2018	Евразийские игры боевых искусств	Уфа	1 золото, 2 серебра, 2 бронзы
2018	Кубок Мира	Анапа	2 серебра, 3 бронзы
2018	Всероссийские игры боевых искусств	Анапа	1 золото, 1 серебро, 2 бронзы
2018	Кубок России	Омск	3 золота, 2 серебра, 3 бронзы
2019	Первенство России	Самара	6 золота, 6 серебра, 1 бронза
2019	Кубок Мира	Римини, Италия	1 золото
2019	Чемпионат Мира по боевым искусствам	Орландо, США	1 золото
2020	Кубок Европы	Конельяно, Италия	3 серебра, 5 бронз
2020	Кубок Мира	Дублин, Ирландия	3 золота, 2 серебра, 2 бронзы
2021	Первенство России	Челябинск	1 золото
2021	Кубок Европы	Белград, Сербия	3 золота, 1 серебро

Для результативных занятий pointfighting необходимо постепенное освоение тактики боя с установкой на использование самых результативных связок и финтов [4, с.47].

В таблице 1 представлены эффективные атакующие, контратакующие действия и работа против ног в разделе поинтфайтинг.

Для эффективного овладения тактики кикбоксеры выполняют упражнения в парах 2 минуты со сменой номеров через каждые 30 секунд в 4 разных режимах: статистический, динамический, тактический и боевой.

1. Статистический режим – режим, где спортсмены выполняют упражнения в медленном режиме, отработывая правильность движения атаки или контратаки;

2. Динамический режим – режим, где кикбоксеры выполняют упражнения в быстром режиме с места, отрабатывая скорость атаки или контратаки соперника;
3. Тактический режим – режим, где спортсмены выполняют все атакующий и контратакующие действия из движущего положения, используя всевозможные финты: финт ногой, stop-and-go, выпад, вход в зону;
4. Боевой режим – режим, где первый номер пытается через все возможные финты заработать балл, а второй номер вызвать на себя и контратаковать партнера, заработав балл первым.

Методика обучения тактики ведения боя в разделе поинтфайтинг представлена в таблице 2.

Полученные результаты с соревнований всероссийского и международного уровня в разделе поинтфайтинг представлены в таблице 3 с 2012 по 2021 год.

Анализ данных, представленных в таблице 3 доказывает, что кикбоксеры успешно выступают на соревнованиях всероссийского и международного уровня с использованием в тренировочном процессе методики обучения тактики ведения боя. Каждый год спортсмены привозят золотые, серебряные и бронзовые медали с кубков и первенств России, Европы, Мира, Мировых турниров, а также фестивалей боевых искусств.

#### Выводы:

1. Разработанная методика обучения тактики ведения поединка включает в себя пять недель разнонаправленных, однако максимально полно дополняющих друг друга тренировочных занятий,

ориентированных на увеличении динамики освоения спортсмена компонентов тактической подготовки.

2. Особое внимание, акцентируемое на тактической подготовке спортсмена в условиях тренировочного процесса спортивной подготовки тренеровки спортсменов в pointfighting обусловлено ростом спортивного мастерства соперников на мировой спортивной арене. В ходе исследования был выявлен наиболее уязвимый раздел спортивной подготовки кикбоккера, что позволило разработать эффективную методику преодоления препятствий на пути освоения спортсменом важных с точки зрения спортивных достижений технико-тактических элементов.
3. Результаты, зафиксированные в ходе выступления спортсменов – участников опытно-экспериментальной части настоящего исследования, наглядно продемонстрировали результативность авторской программы подготовки, отразившись в завоевании 14 золотых медалей на первенстве России, 10 золотых медалей на кубке России, 10 золотых медалей на кубке Европы, 8 золотых медалей с кубка Мира и золото с мирового турнира. А так же 3 золотых медали на олимпиаде боевых искусств, 1 золотая медаль на Евразийских играх боевых искусств, 1 золотая медаль на всероссийских играх боевых искусств, 2 золотых медали на кубке Мира по боевым искусствам, а так же 1 золото на Чемпионате Мира по боевым искусствам.

Таким образом, увеличение тактической подготовки в разделе поинтфайтинг позволяет с успехом выступать на всероссийских и международных стартах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Градополов К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга [Текст] / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
2. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. [Текст] / В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: ФиС, 2008. - 232 с.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера [Текст] / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
4. Джероян Г.О. Тактика бокса [Текст] / Г.О. Джероян // Бокс: Учебник для институтов физ. культ. - М.: ФиС, 2009. - 342 с. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера [Текст] / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
5. Иванов А.Л. Кикбоксинг [Текст] / А.Л. Иванов. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. - 312 с.
6. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Татами–дисциплины: учебно–методическое пособие / А.А. Потеряхин, В.Л. Кондаков, И.Ю. Воронин. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2020. – 160 с.
7. Ashley, S. Kickboxing [Текст] / S. Ashley. – England: Lumina Press, 2011. – 139 p.
8. Falsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport [Текст] / E. Falsoni, A. Micheli. – Milan: miolografiche s.r.l. 2011. – 205 p.

© Потеряхин Алексей Андреевич (Kingmickey@mail.ru), Кондаков Виктор Леонидович (kondakov@bsu.edu.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»