

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КИКБОКСЕРОВ В ДИСЦИПЛИНЕ ПОИНТФАЙТИНГ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа
Теория физической культуры и технология физического воспитания
заочной формы обучения, группы 02011657
Полётовой Евгении Владимировны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Кадуцкая Л.А.

Рецензент
тренер-преподаватель
высшей категории
по кикбоксингу
Бугаева О.А.

БЕЛГОРОД 2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КИКБОКСЕРОВ.....	7
1.1 Техничко-тактические действия в системе подготовки кикбоксеров	7
1.2 Особенности средств и методов в технико-тактической подготовке кикбоксеров дисциплины поинтфайтинг.....	11
1.3 Поинтфайтинг, как самостоятельная дисциплина	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1 Методы исследования.....	17
2.2 Организация исследования	20
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОСМОТРЕННЫХ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ФИНАЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ	22
3.1 Характеристика технико-тактических действий кикбоксеров высокой квалификации в дисциплине поинтфайтинг	22
3.1.1 Характеристики выполнения приемов передвижений и маневрирования	22
3.1.2 Разновидности приемов атакующих и контратакующих действий.....	26
3.1.3 Состав технических приемов у спортсменов сильнейших мировых команд.....	41
3.2 Определение эффективности технико-тактических действий финалистов Чемпионата Европы в дисциплине поинтфайтинг	43
ГЛАВА 4. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	49
4.1. Исходный уровень показателей технико-тактической подготовленности кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом.....	49
4.2 Экспериментальная методика развития технико-тактических действий у кикбоксеров	51
4.3 Анализ результатов педагогического эксперимента.....	53
ВЫВОДЫ.....	57
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В сфере спортивных единоборств сложилось много самостоятельных видов спорта, один из которых кикбоксинг, его дисциплиной является поинтфайтинг.

Завоевание ведущих позиций в этом виде спорта на международной спортивной арене требует поиска эффективных технологий спортивного совершенствования и прежде всего, инновационных методик обучения и повышения технико-тактического уровня занимающихся различного возраста и квалификации во всех звеньях спортивной подготовки.

Получение новых научных знаний о формировании техники и тактики кикбоксеров дисциплины поинтфайтинг в соревновательном пространстве, с учетом многолетней динамики развития вида спорта и изменений в правилах ведения боя, регламентов соревнований и технологий судейства, позволит совершенствовать технико-тактические действия и приемы у спортсменов различной квалификации.

Успешное развитие данного вида спорта во многом зависит от уровня квалификации специалистов, внедрения в процесс новых научных разработок и технологий подготовки спортсменов, а также современных информационных данных изучения зарубежного опыта.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что при совершенствовании технико-тактических действий у кикбоксеров группы высшего спортивного мастерства, занимающихся поинтфайтингом, методика технико-тактической подготовки будет эффективней, если будут учитываться их индивидуальные технико-тактические особенности.

Цель работы. Совершенствовать методику технико-тактической подготовки кикбоксеров группы высшего спортивного мастерства, занимающихся поинтфайтингом, с учетом их индивидуальных технико-тактических особенностей.

В соответствии с целью в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить в научно-методической литературе состояние проблемы технико-тактической подготовки кикбоксеров в поинтфайтинге.
2. Проанализировать технико-тактические действия спортсменов ведущих мировых школ по кикбоксингу.
3. Разработать методику технико-тактической подготовки кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, с учетом их индивидуальных технико-тактических особенностей.
4. Экспериментально проверить и обосновать эффективность разработанной методики в тренировочном процессе.
5. Разработать практические рекомендации по использованию экспериментальной методики.

Для решения поставленных задач, были использованы следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика данных.

Объект исследования. Процесс технико-тактической подготовки кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, на этапе высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования. Методика технико-тактической подготовки кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, основанная на учете их индивидуальных технико-тактических особенностей.

Новизна исследования заключалась в том, что в процессе совершенствования технико-тактических действий кикбоксеров в условиях тренировочных занятий, с учетом их индивидуальных технико-тактических особенностей, разработана методика, позволяющая повысить эффективность технико-тактической подготовки.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении теоретических знаний о технико-тактической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства за счет получения новых данных о технико-тактическом арсенале кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом;

Практическая значимость работы заключается в выявлении эффективности экспериментальной методики и возможности ее использования в технико-тактической подготовке кикбоксеров групп высшего спортивного мастерства, занимающихся поинтфайтингом.

Апробация диссертации.

1. По теме диссертации были опубликованы две научные работы:

Полётова Е.В., Кадуцкая Л.А. Техничко-тактические приемы против ударов ногами в поинтфайтинге. / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 января 2019года. Под общей ред. Е.П. Ткачевой - Белгород: ООО Агенство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019.

2. Полётова Е.В. Скоростно-силовая подготовка кикбоксеров 10-11 лет / Е.В. Полётова, Л.А. Кадуцкая // Научный журнал «Дискурс». – 2019. – 1 (27). – С. 51-58.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы.

Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 62 страницы, а также 3 таблицы, 3 рисунка и 44 литературных источника.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КИКБОКСЕРОВ

1.1 Техничко-тактические действия в системе подготовки кикбоксеров

Тактика единоборств тесно связана с техникой. Никакой замысел в поединке не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами боя, необходимыми для выполнения этого замысла. Основным необходимым условием для решения технико-тактических задач является техническая, физическая и психологическая подготовленность. Любой задуманный тактический прием не будет осуществлен спортсменом если он не обладает достаточным физическим, психологическим, техническим и волевыми качествами [7].

При подготовке спортсменов высокой квалификации не достаточно ориентироваться только на высокий уровень их физической и психологической подготовленности. В единоборствах необходимо вести поиск путей повышения результатов за счет рационального использования технического мастерства на базе высокой тактической подготовки единоборцев, так как она играет большую роль в достижении победы над соперником. Она позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования и на более качественной основе выполнять свои атакующие или контратакующие приемы, что, в конечном счете, дает возможность правильно решать задачи достижения высоких спортивных результатов.

Техника и тактика должны быть тесно взаимосвязаны друг с другом. В спортивных единоборствах технический арсенал спортсмена не ограничен, он часто модернизируется и обновляется по собственной инициативе тренера и спортсмена. Взаимосвязь техники и тактики требует, чтобы в процессе подготовки технические навыки были представлены главным образом в форме единых структур — технико-тактических действий. Поэтому

техническая подготовка в единоборствах не только на этапе совершенствования навыков, но и на этапе формирования их, непосредственно переходит в тактическую подготовку [23].

Высшим критерием в определении мастерства кикбоксера служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Предполагается, что технико-тактической подготовке необходимо уделить больше внимания на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных кикбоксеров обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако в более зрелом возрасте недостатки в юношеском возрасте, обнаруживаются в технике у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного, а с другой стороны, время удобное для формирования скорости и ловкости, являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена [33].

Тактика каждого бойца определяется общим состоянием его боевых навыков и умений. Тактические возможности спортсмена определяются и диапазоном его технического арсенала, как атакующего, так и оборонительного, и развитием его боевого мышления, а также его физиологическими способностями, физической подготовленностью, стойкостью его психики. Как отмечал М.И. Романенко, «Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство», в то время как «сознание своей

технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии». Естественно, начальную роль в тактических способностях спортсмена исполняет его боевой опыт, впитавший путём практической реализации навыков и метода проб и ошибок познания об особенностях ведения поединка разных стилей и школ. В вопросе развития тактического мастерства бойца ключевое значение имеют встречи с опытными, сильными соперниками, вынуждающие его выступать на пределе собственных возможностей и наличных боевых умений. Слабость и однообразие – ведет к деградации технического, и тактического уровня. Другим ключевым моментом тактических возможностей спортсмена является его способность по максимуму использовать полученный багаж боевых умений, проявляя тактическую гибкость в ходе изменчивых боевых действий в поединке [22].

Быстрые ситуации в бою предъявляют особые требования к скорости переработки информации, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма.

Наличие разнообразных ситуаций в поединке требует мгновенного принятия решений. Кроме того, высокая конфликтность, возникающая между соперниками, в большинстве случаев приводит к искажениям в оценке принятия правильных решений. Для уменьшения времени, необходимого на решение текущих технико-тактических задач и повышения помехоустойчивости спортсменов к системе возникающих сбивающих факторов, необходимо создавать учебно-тренировочные модели, копирующие вероятные технико-тактические ситуации, и системно совершенствовать все варианты их решения [26].

Правильный выбор технико-тактических действий в единоборствах, когда спортсмен ограничен сотыми долями секунды, зависит от быстроты его мыслительных процессов, опирающихся на систему оперативной и

долговременной памяти, которая является основой для разгадывания двигательных замыслов соперника и принятия опережающего технического решения. В этой связи к качеству мыслительных решений предъявляются повышенные требования. Они должны быть обоснованы и адекватны возникающим ситуациям в поединке, ибо их неточность приведет к ошибке в выборе нужного момента.

В тренировочном процессе при постоянной и систематической отработке технико-тактических навыков, у спортсмена развивается способность предвидеть начало атакующего приема соперника, предугадывая его движения, скорость и направленность комбинационных действий, а также совершенствуется способность к детальному восприятию рисунка боя и его пространственно-временных характеристик. Все эти аспекты моторной деятельности спортсмена, синтезируясь в конкретный технико-тактический комплекс движений, реализуются через его сенсорную и двигательную чувствительность, тем самым существенно повышая результативность выполняемого технического действия [31].

Чем обширнее запас технических средств и тактических действий, которыми владеет спортсмен, тем более разнообразной и гибкой будет его тактика. В арсенале тактики каждого спортсмена всегда присутствует доминирующая сторона подготовки над остальными. В этой связи один спортсмен предпочитает атаковать, другой - контратаковать, в основе тактического плана третьего лежит расчет на выносливость, четвертый предпочитает использовать сдержанность и быстроту и т.д. Поэтому в ходе единоборства каждому спортсмену присущ свой индивидуальный стиль ведения поединка, характерный только для него [32].

Важнейшим фактором определяющим целенаправленную деятельность тренера и спортсмена в технико-тактической подготовке играет изменение правил соревнований, которые объективно обусловлены техническим прогрессом общества. Даже незначительное их изменение сразу отражается как на качественных и количественных показателях спортсмена, так и на

режиме его спортивной подготовки. С временным эволюционным изменением правил соревнований кикбоксинга дисциплины поинтфайтинг можно было наблюдать кардинальные изменения в динамике самого поединка, технико-тактического разнообразия, а отсюда и зрелище, которое в свою очередь должно отвечать коммерциализации спорта – привлекать большое число почитателей и получать финансовые выгоды от проведения соревнований.

1.2 Особенности средств и методов в технико-тактической подготовке кикбоксеров дисциплины поинтфайтинг

Специальная информация о технике, тактике и методике тренировки кикбоксеров дисциплины поинтфайтинг, имеющаяся в теории и методике кикбоксинга ограничена анализом проблем, относящихся к фазовой структуре выполнения отдельных приемов, их скоростным характеристикам, а так же высокой маневренности. В свою очередь представленные в литературе методики содержат главным образом положения, обобщающие опыт тренеров, реализованный в рекомендуемых основах техники, способах предупреждения типовых ошибок, а так же в упражнениях, направленных на специализированное двигательных качеств в динамике совершенствования приемов ринговых дисциплин кикбоксинга. В результате многолетних исследований, установлена четко выраженная индивидуальность дисциплины поинтфайтинг от других дисциплин кикбоксинга, связанная с его составом приемов передвижений, длины техникой действий, комбинациями приемов и приемов маневрирования. В составах приемов кикбоксеров высшей квалификации, зарегистрированных в многолетней практике, имеет место увеличение объемов применения приемов нападения и приемов сближения в подготавливающих целях, направленных на повышение активности спортсменов в условиях соревнований.

Развитие поинтфайтинга характерно тенденциям к увеличению объемов применения комбинаций приемов, серий шагов и выпадов, скачков и повторных выпадов, а также к объединению этих приемов и приемов маневрирования в нетиповые комбинации. При этом установлено существенное увеличение длины выполнения технических действий в поединках из-за постоянной необходимости в неожиданных ситуациях, характерных тактической непредсказуемостью момента нанесения ударов [2].

В отличие от других дисциплин кикбоксинга, в боевой ситуации дисциплина поинтфайтинг существует возможность использования приемов с дальней дистанции, которая превышает дистанции остальных дисциплин в 1.5 – 2 раза. Различия в дистанциях имеет весьма важное положение в объективном характере взаимосвязей между тактикой ведения боя и техникой передвижений спортсмена, имея ввиду прежде всего выбор разновидностей приемов нападения, приемов маневрирования и варьирование их длиной.

Состав и длина выполнения разновидностей приемов передвижений и их комбинаций в, технико-тактической подготовке кикбоксеров дисциплины поинтфайтинг состоит на основе преимущественного применения нескольких способов — нападений в шаге, скачке и выпаде, комбинаций приемов нападения и приемов маневрирования, использование защитных действий с переводом в контратаку которые сопровождаются шагами назад либо скачком.

В качестве действий передвижения и маневрирования используют длинные скачки, прыжки, а так же подкрадывания к сопернику медленными шагами (подступами) или быстрыми. Перед атакующими действиями осуществляется тщательная подготовка в виде выпадов сопровождающихся движениями рук, которые позволяют найти нужный момент для нанесения атаки. Использование передвижений и маневров по всей боевой площадке

(татами), так же позволит увеличить возможность для своей защиты и осложнит подготовительные технические действия соперника.

Основные наступательные приемы реализуются преднамеренными и преднамеренно-экспромтными применением атак, выполняемых на основе сложных комбинаций приемов нападения в сочетании с техническими действиями рук и ног выполняемых с помощью быстрых шагов, подкрадываний, скачков, прыжков вперед и выпадов, с последующим повторением.

В отличие от других дисциплин кикбоксинга, где защитные технические действия могут применяться без последующей атаки, в дисциплине поинтфайтинг защитные приемы тесно сопровождаются с мгновенными контратакующими намерениями, включают преимущественное применение комбинаций, приемов маневрирования, состоящих из серии шагов, скачков и дополняемых на останове реактивирований прыжками назад с быстрой и своевременной контратакой. При построении упражнений, приближенных к условиям поединка, следует выполнять их в режиме, защита с ответом, или переключением к повторному нападению.

В разработанных методиках оптимизации пространственных ситуаций выполнения разновидностей приемов передвижений и их комбинаций, основным опорным признаком является исходная дистанция начала схваток в индивидуальных уроках и тренировочных боях, увеличенная до расстояния, предусмотренного разметкой боевого положения перед началом боя составляющая 2 метра, чтобы в соревнованиях спортсмен мог эффективно атаковать сразу же по команде рефери о начале поединка. Кроме того постоянное создание для спортсменов ситуаций с пространственной неопределенностью за счет неожиданных отступлений и сближений тренера при выполнении упражнений, создает у испытуемых условия формирования умений по трансформированию длины нападений, соизмеряя ее в ходе схватки с возникающей дистанцией, быстротой и длиной перемещений противника.

В спортивной тренировке кикбоксеров дисциплины поинтфайтинг применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. Как и в других дисциплинах кикбоксинга, с учетом особенностей выделяются методы: непрерывный (равномерный), переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, контрольный, а также «круговая тренировка» [27]. Однако большинство из вышеперечисленных методов не используются в процессе технико-тактической подготовки.

Рекомендуемыми методами для дисциплины поинтфайтинг, основанными на использовании специальных организационно-методических приёмов, позволяющими моделировать технико-тактические действия, являются тренировка без противника, тренировка с воображаемым противником (бой с тенью), тренировка со специализированными тренажерами, тренировка с реальным партнёром.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в процессе спортивной тренировки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений — так называемые «тактические упражнения» [23].

От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются (более или менее приближенно воспроизводятся) отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязания;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия состязаний.
- На методику тактических упражнений в тренировке распространяется ряд положений, рассмотренных при анализе методических основ технической подготовки спортсмена. Это касается общих

методических правил формирования ориентировочной основы действий, входящих в состав тактических приемов, их разучивания и совершенствования.

Тактическое мастерство дисциплины поинтфайтинг имеет больше возможностей чем другие дисциплины кикбоксинга. Это связано с большим техническим арсеналом данного дисциплины, а также в большей степени с тем, что эта дисциплина направлен на технико-тактическое ведения поединка, так как жесткие удары и нокауты в нем запрещены, для победы спортсменам часто приходится менять картинку боя и перестраиваться к определенным моментам за считанные секунды.

Дисциплина кикбоксинга поинтфайтинг относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой передвижений. Составляющими техники поинтфайтинга являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинированные атаки и контратаки), элементарные действия (передвижения, прыжки, чувство дистанции). Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности кикбоксеров занимающихся дисциплиной поинтфайтинг, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание российских спортсменов от ведущих спортсменов мира лежит именно в области технико-тактической подготовки.

1.3 Поинтфайтинг, как самостоятельная дисциплина

Теоретический анализ и обобщение литературных данных по теме исследования позволили сделать следующие заключения и обобщения.

Дисциплина поинтфайтинг является полноценной, современной, отдельной дисциплиной кикбоксинга, которая имеет свою историю, отличительные особенности и правила соревнований. Следовательно, подготовка спортсменов должна осуществляться в соответствии с общими

принципами и закономерностями спортивной тренировки. Однако, очевидно, что при составлении учебных программ необходимо учитывать специфику и отличительные особенности поинтфайтинга по сравнению с другими дисциплинами кикбоксинга.

Ориентируясь на современные представления о спортивной технике, тактики и методах их исследования, можно сделать вывод о необходимости проведения многоплановых исследований в многолетней практике мирового кикбоксинга, определения индивидуальных характеристик в технико-тактических действиях спортсменов участвующих в крупнейших соревнованиях.

Техника и тактика, являются составной частью дисциплины поинтфайтинг, которые в свою очередь существенно отличаются от других дисциплин. Поэтому, технико-тактическая подготовка в поинтфайтинге требует пристального изучения на основе общетеоретических знаний и формирования ее с учетом особенностей правил соревнований.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Математическая статистика данных.
4. Педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы. Обобщение и теоретический анализ данных специализированной и научной литературы проводился с целью определения основных дисциплин кикбоксинга, а так же определения роли и места технико-тактической подготовки в системе подготовки кикбоксеров.

Изучение необходимой литературы позволило определить современное состояние исследуемой проблемы в кикбоксинге, а также позволило определить методы, с помощью которых решались поставленные задачи. Всего было проанализировано 44 источника.

Педагогическое наблюдение. С помощью метода педагогического наблюдения стало возможно определить особенности технико-тактической подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства мирового уровня. Этот метод применялся в сочетании с просмотром видеоматериала финальных поединков Чемпионата Европы по кикбоксингу 2016 (Греция, Лутраки), которые послужили основой для получения необходимых данных. Просмотр видеоматериалов с поединками спортсменов дал возможность выделить из них наиболее эффективные технико-тактические действия.

Основной целью педагогического наблюдения применяемых в ходе всего исследования являлось определение отличительных особенностей в

технико-тактической подготовке спортсменов занимающихся поинтфайтингом от других дисциплин кикбоксинга.

Математическая статистика данных. Все исходные данные были математически обработаны, что позволило определить количественные показатели и сделать выводы. За основу расчета технико-тактической подготовленности спортсменов был выбран способ, предложенный О.П. Фроловым (1986 г.), с помощью которого мы смогли определить количество наносимых и дошедших до цели ударов. На основе этих данных можно оценивать эффективность боевых действий. Делая это с помощью вычисления коэффициентов эффективности атакующих действий (коэффициент атаки) и контратакующих (коэффициент контратаки). Основными показателями здесь являлись:

1. коэффициент атаки есть отношение числа ударов дошедших до цели, к числу всех ударов нанесенных кикбоксером
2. коэффициент контратаки – это отношение числа эффективных контратакующих действий к общему числу ударов нанесенных в контратаке
3. сумма этих двух коэффициентов представляет собой обобщенный коэффициент эффективности боевых действий.
4. Само число наносимых ударов, а именно:
 - общее количество атак;
 - количество результативных атак;
 - общее количество контратак;
 - количество результативных контратак;
 - Атакующие боевые действия;
 - общие атаки рукой;
 - результативные атаки рукой;
 - общие атаки ногой;
 - результативные атаки ногой;
 - Контратакующие боевые действия;

- общие контратаки рукой;
- результативные контратаки рукой;
- общие контратаки ногой;
- результативные контратаки ногой.

С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью апробации эффективности разработанной методики технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся поинтфайтингом. Суть педагогического эксперимента заключалась в сравнении показателей технико-тактической подготовленности одних и тех же спортсменов до эксперимента и после него.

Эксперимент проводился последовательно. Кикбоксеры экспериментальной группы (10 человек в возрасте от 16 до 25 лет) тренировались в течение девяти месяцев (с января 2018 по октябрь 2018 г.г.) по новой методике.

С целью выявления влияния экспериментальной методики на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов проводилась видеозапись с последующим просмотром поединков на контрольных спаррингах между участниками. В процессе эксперимента нами были получены количественные значения следующих показателей: общий коэффициент атаки, контратаки; сумма общего коэффициента атаки и контратаки; эффективный коэффициент атаки, контратаки; сумма эффективного коэффициента атаки и контратаки; число наносимых ударов; общий объем применяемой техники; технический арсенал спортсменов; последовательное исполнение технических приемов; результаты выступления на соревнованиях.

Выявление различия в уровне технико-тактического мастерства явилось основным свидетельством преимущества спортсменов экспериментальной группы до эксперимента и после, что и определило основу педагогического эксперимента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап был посвящен разработке программы исследования. Был осуществлен анализ литературных источников, что позволило изучить современное состояние технико-тактической подготовки в различных дисциплинах кикбоксинга и обобщить практический опыт тренеров по вопросам подготовки спортсменов в дисциплине поинтфайтинг. Также были изучены несколько актуальных тренировочных программ по кикбоксингу, что позволило определить последовательность изучения технико-тактических действий. Предварительные исследования позволили конкретизировать задачи, определить цель и гипотезу исследования, уточнить проблему и методы исследования.

На втором этапе был проведен просмотр видеоматериалов соревнований - финальных поединков Чемпионата Европы по кикбоксингу 2016 (Греция, Лутраки), которые позволили определить технический арсенал ведущих спортсменов, что послужило основой для получения необходимых данных. В дальнейшем была проведена апробация эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки. Спортсмены экспериментальной группы тренировались в соответствии с разработанной методикой, используя технико-тактический арсенал, который был определен за счет данных, полученных вследствие просмотра видеоматериалов. Важным направлением апробации экспериментальной методики явился

анализ поединков членов экспериментальной группы в условиях контрольных спаррингов.

На третьем этапе (с января 2018 по октябрь 2018 г.г.) настоящего исследования осуществлялось внедрение в практику полученных в работе положительных результатов и разработанной методики.

Одной из главных характеристик эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства стала динамика показателей технико-тактического подготовленности спортсменов, что подтвердило рабочей гипотезу диссертации.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОСМОТРЕННЫХ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ФИНАЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ

3.1 Характеристика технико-тактических действий кикбоксеров высокой квалификации в дисциплине поинтфайтинг

Последние Чемпионаты Мира и Европы показывают, что победа в поединках определяется широким арсеналом технико-тактического мастерства, что заставляет подробно изучить наиболее часто использованные приемы, которые принесли спортсменам победу в финальных поединках. В нашем исследовании для определения показателей технико-тактической подготовленности были изучены технические приемы. Мы провели детальный просмотр видеоматериалов финальных поединков Европы по кикбоксингу 2016 (Греция, Лутраки) среди мужчин в дисциплине поинтфайтинг.

3.1.1 Характеристики выполнения приемов передвижений и маневрирования

Анализ видеоматериалов Чемпионата Европы 2016 в Греции выявил, что технико-тактические основы при подготовке и применении боевых действий в поединках поинтфайтинга, прежде всего, состоят из манеры передвижения, дистанции, атак и защит с контратакой. Различия в способах применения тактических намерений в поинтфайтинге направленные на достижение победы такие как атака рукой в голову и туловище, контратака рукой, скольжение ногой, во многом определили выбор дистанций, состав приемов маневрирования и длину передвижений, что координально отличается от других дисциплин кикбоксинга.

Расстояние до начала схватки между спортсменами составляет 200 см, которое не в полной мере является дистанцией маневрирования, а характеризует ситуацию перед командой рефери к началу боя, после которой оба соперника приближаются друг к другу для нанесения атаки или контратаки.

Перед тем как произвести атаку, спортсмену необходимо произвести разведку, проделывая различные тактические приемы. К основным приемам маневрирования приемам можно отнести следующие:

1 Шаг. Спортсмены с узким техническим арсеналом, двигаются, преимущественно вверх-вниз (на месте) или вперед-назад, находясь тем самым постоянно под “стрелой” и становятся легкой мишенью для соперника. Если оба спортсмена в поединке пользуются таким перемещением, то такой бой чаще всего напоминает схватку фехтовальщиков, только без оружия. Передвижение ног в движении на месте (его еще называют “статичным”), осуществляется в основном одновременно, а при движении вперед-назад, преимущественно последовательно.

Характерными перемещениями для спортсмена занимающимся поинтфайтингом являются перемещения со смещением вправо и влево. С целью избежать получения прямолинейной атаки от соперника. Наиболее ярко и результативно данный прием использует Венгерский спортсмен Кристиан Ярошкевич.

За счет перемещений в сторону спортсмен может создать неудобство сопернику, который двигается прямолинейно, так как чтобы подготовить атаку, ему нужно быстро сфокусироваться на цели. Так же перемещения в сторону позволяют незаметно сократить расстояние до противника и сблизить дистанцию для более эффективной атаки. Передвижение ног здесь осуществляется в определенном порядке: если спортсмен двигаемся назад, то он может сначала начать движение задней ногой по окружности, а потом развернуть стопу передней ноги, тем самым оказаться сбоку соперника, а можно это сделать и наоборот, сначала начать движение передней ногой

развернув стопу под нужным углом, а потом довести заднюю ногу по окружности до нужной точки, сместившись с линии атаки. В этом передвижении очень важно так же сместить все тело, т.е. сместиться полностью с линии атаки соперника. Спортсмены высокой квалификации могут двигаться, используя такое передвижение по кругу в одну сторону, а так же резко менять направление движения в другую сторону. В таком передвижении допускается движение с носка на пятку или с пятки на носок.

2. *Скачок.* Осуществляются в быстром и неожиданном для соперника темпе. Скачок должен отличаться от обычных передвижений по скорости и резкости. Если в шаге используется последовательность передвижения ног, то в скачке, толчок ногами осуществляется одновременно, либо в зависимости от стойки, в выпаде по направлению вперед. Толчковой ногой может быть задняя, которая начинает движение вперед подачей импульса. Потом обе ноги отрываются от пола и перемещаясь, как бы скользя параллельно пола, по заданному направлению, а в данном случае вперед, приземляются на пол. Приземление происходит на переднюю ногу, которую догоняет задняя нога либо на обе ноги одновременно. Соответственно если спортсмен двигается по направлению назад, то толчок ноги, начинается спереди стоящей. При выпаде в сторону следует так же учесть такое передвижение ног. Часто такую манеру перемещений можно наблюдать у кикбоксеров из Италии.

Чемпионат Европы 2016 в Греции показал, что скачок в сторону, является более эффективным передвижением, чем шаг, связано это с тем, что в шаге осуществляется последовательность перемещения ног, что позволяет сопернику увидеть передвижение первой ноги и среагировать на это движение. В скачке, который осуществляется в сторону, спортсмен делает это одним движением. Одновременно ставя переднюю ногу в сторону, по нужному направлению к сопернику, одновременно перемещает заднюю ногу по окружности и смещает все тело с линии атаки, тем самым оказываясь

в выгодной ситуации для своей атаки. В таком передвижении сопернику очень сложно уловить начало, так как предпосылок для него нет.

3. *Выпад.* Является хорошим инструментом в перемещении, но его арсенал очень узок. Он осуществляется в основном только по направлению вперед. При качественном исполнении выпада, задняя нога остается на месте, а передняя делает небольшое движение вперед и сразу возвращается назад, тем самым оберегая себя, вернувшись на безопасное расстояние. Как правило, движение передней ноги сопровождается имитацией удара передней руки, которая, так же как и нога возвращается в исходное положение, что позволяет в большинстве случаев припугнуть соперника. За счет выпада мы можно проверить реакцию соперника, как он реагирует: отходит назад, либо пытается применить какие-то защитные или контратакующие действия, либо не среагировал вообще, что позволит провести уверенную атаку.

4. *Скольжение.* Техническое действие которое исполняется на одной ноге. Передняя нога поднята вверх и согнута в колене, задняя нога является опорой. Одной из главных задач в скольжении это правильно расположить опорную ногу (скользящую ногу). Пятка опорной ноги должна смотреть четко по направлению в движение. Это позволит делать скольжение более быстро и дальше. Если же стопа будет расположена в другую сторону, то скорость замедлится и в дальнейшем нанесение удара ногой будет не сильным, так как стопа не даст возможность повернуть таз в полной мере. Спортсмены, которые хорошо владеют этим приемом, могут скользить на ноге от 100 см. до 150 см. Итальянские и Венгерские спортсмены часто очень эффективно владеют данной техникой.

5. *Прыжок.* Не очень частый прием, встречающийся в боях. Только очень опытные спортсмены используют этот элемент передвижения, который может принести 2-3 бала, но в тоже время существует риск пропустить удар, так как боец осуществивший прыжок находится в воздухе, и нанеся удар который не достал до цели может обратиться быстрой атакой соперника.

3.1.2 Разновидности приемов атакующих и контратакующих действий

Анализ видеоматериалов Чемпионата Европы 2016 в Греции выявил, что удары, наносимые в поинтфайтинге, отличаются от ударов наносимых в других дисциплинах кикбоксинга. Для выполнения эффективного удара существенное значение имеет правильная последовательность включения в работу конечностей и туловища, иными словами, определённая согласованность движений. Следовательно, согласованностью работы мышц при выполнении сложных движений во многом определяется техническое мастерство спортсмена.

Исследуя поединки спортсменов высокого спортивного мастерства, можно выделить следующие основные приемы нападения и контратаки: панч передней рукой в атаке, контратаке; панч задней рукой в атаке, контратаке; бекфист, блиц; комбо.

1. Панч передней рукой в атаке. Движение начинается с кулака. Удар наносится из боевой стойки движением кулака по прямой линии вперед. Нанесение удара поддерживается движением всего тела. В момент выпрямления руки по прямой траектории, тело двигается по направлению удара, переднее колено идет на сгибание, что позволяет перенести все тело вперед. В момент движения тела вперед центр тяжести переходит на переднюю ногу, задняя нога в это время находится на грани отрыва от пола. Кулак во время удара развернут большим пальцем вверх, удар приходится как бы боковой стороной кулака, плечевой пояс и спина должны быть максимально прогнуты. За счет такого положения кулака, прогнуться в спине будет более доступным. Главное максимально удлинить свой удар и чувствовать себя комфортно. Подбородок должен быть опущен и защищен плечом ударной руки. Другая рука защищает открытую часть тела. После нанесения удара кулак возвращается кратчайшим путем в исходное

положение, и спортсмен снова принимает первоначальную боевую стойку. Целью прямого удара является голова или корпус.

Рассмотрим несколько вариантов данного удара в боевой ситуации:

- Удар наносится одновременно с выпадом передней ноги и сразу возвращается в исходное положение, а спортсмен в боевую стойку. Этот вариант является не очень эффективным, так как здесь нужно поймать момент, когда соперник не чувствует дистанцию. Чаще всего такой вид удара используют спортсмены, обладающие хорошим чутьем. Но судьи так же не всегда оценивают такой удар, так как он часто приходится на защиту соперника.

- Удар наносят так же с шагом передней ноги, но с полным провалом вперед на соперника, не возвращаясь на место. После чего задняя нога обгоняет переднюю, что создает эффект бега. Ноги могут работать до 3 шагов пока кулак не достигнет цели.

- Этот вариант очень похож на предыдущий, только старт осуществляется с задней ноги, а потом так же сокращается дистанция с помощью шага, только уже передней ноги, в виде бега.

- Последний вариант удара выполняется в прыжке. С самого начала загружается передняя нога и осуществляется толчок с передней ноги максимально далеко, а приземление приходится приземляемся на переднюю ногу, задняя нога находится в свободном полете, а после приземления передней ноги продолжает движение вперед, обгоняя впереди стоящую ногу.

Нужно заметить, что при нанесение удара, рука находится в расслабленном состоянии, только в последний момент, кулак принимает свою твердую форму. Некоторые спортсмены, даже в момент удара не сжимают кулак и удар получается как шлепок, который так же хорошо оценивается судьями.

2. *Панч задней рукой в атаке.* Здесь так же как и в предыдущем исполнении удара все начинается с движения кулака вперед. Передняя нога одновременно с движением руки делает шаг вперед, до сгиба колена под прямым углом, стопа полностью стоит на полу для хорошей устойчивости. Задняя нога находится в полувыпрямленном состоянии, стопа задней ноги остается на полу, пятка оторвана от пола. В момент выпрямления удара задней руки, одновременно поднимается передняя рука в выпрямленном состоянии над головой, защищая голову либо сбивая атаку соперника, а иногда она просто закрывает обзор сопернику. Передняя рука должна находиться в твердом положении выполняя функцию жесткого щита, ее ладонь для удобства должна быть развернута по направлению к сопернику. Плечо ударной руки максимально вытянуто вперед, тело так же должно подаваться вперед. Стопы должны быть развернуты в таком положении, чтоб сохранять максимальную устойчивость. Подбородок опущен вниз. Тело должно находиться на уровне пояса соперника, поэтому ноги должны быть согнуты до такого положения, чтобы задняя нога чуть не касалась коленом пола.

В боевой ситуации удар задней рукой можно представить в следующих вариантах:

- Спортсмен очень быстро двигается с движением вперед, проваливаясь в момент удара. Из боевой стойки спортсмен делает шаг передней ногой нанося удар задней рукой, тело спортсмена, в идеале должно находиться параллельно полу и нанося удар, соперник может послужить опорой. Ноги двигаются вдогонку за телом, пока удар не закончит свое действие. Передняя рука находится над головой, блокируя действия соперника или закрывая его обзор. Этот удар наносится в живот соперника. Наносить удар задней рукой в голову не будет столь эффективным.

- Здесь меняется только положение ног. Вместе с рукой вперед шагает задняя нога. Она двигается на максимально дальнее расстояние, колено также находится под прямым углом, а передняя нога, которая в

последствии становится задней, приподнимается на носок и в дальнейшем отрывается от пола, продолжая движение вперед. Все остальное тело выполняет всю ту же технику из предыдущего варианта. Эта техника выполнения удара может проходить путь с более длинной дистанции, так как шаг задней ногой получается длиннее, чем, если его делать передней ногой, но скорость теряется, так как пока задняя нога проделает весь путь пройдет больше времени, чем если это делать с передней ноги

3. *Бекфист (удар тыльной стороной кулака)*. Является самым распространенным контратакующим ударом в поинтфайтинг. Несмотря на то, что удар наносится передней рукой, в его выполнение существует несколько вариантов. Представитель Венгерской школы Верес Роланд показал высокую результативность данного удара.

Самое главное в ударах осуществляемых в контратаке – это движение назад. Движение назад должно осуществляться всем телом, от плеч до ног.

Рассмотрим несколько вариантов бекфиста:

- Первым действием в контратаке надо подать плечи назад, максимально далеко, сгибаясь в поясничном отделе, не меняя положения рук. Отклонившись назад, задняя нога становится, загружена и подсогнута. Как только плечи назад наклонились назад, передняя нога начинает делать движение назад, обходя заднюю ногу и все тело двигаться в этом направлении до тех пор, пока контратака не достигнет цели. В момент подачи плеч назад, одновременно выпрямляется передняя рука, выходя на удар. Ударная рука развернута тыльной стороной кулака. Все тело должно быть максимально расслабленно, если мышцы будут напряжены, то сделать быструю контратаку не получится. В момент удара рука должна быть так же максимально расслаблена и напоминать движение плетки. Кулак в момент удара может быть полусогнут, что бы достичь на протяжении всего движения полного расслабления. Нужно обязательно видеть конечную цель и после попадания, резко отдернуть руку назад. Звук удара должен

напоминать громкий шлепок. В этом варианте главное не медлить и постараться сделать удар, опередив атаку соперника.

- Как и в предыдущем варианте, нужно первым делом увести плечи назад, а так же скрутить переднее плечо во внутрь, так чтобы рука ушла за шею. Это движение позволяет максимально отдалить себя от атаки соперника. Ноги в момент скручивания плеч, осуществляют толчок назад, как можно дальше двигаясь в прыжке параллельно пола. Большой ошибкой будет прыжок вверх, а не назад. Движение вверх не приведет к желаемому результату, так как быстрая атака соперника успеет достать раньше. В этом варианте спортсмен отдалается максимально далеко от атаки соперника, а сам удар проводит, как правило, после того, когда соперник практически уже провел свою атаку, либо находится в процессе ее нанесения.

4. *Панч передней рукой в контратаке.* Этот вариант контратаки напоминает атаку передней рукой в подшаге, но различия есть. Руки делают такое же движение, как и в атаке, а вот тело с ногами двигаются по другому. В момент атаки соперника, передняя нога делает движение во внутрь, осуществляя полуприсед, так чтобы голова ушла с линии атаки, корпус так же наклоняется во внутреннюю сторону. После того как мы ушли с линии атаки соперника, можно произвести удар в любую открытую часть тела, как в корпус так и в голову, так как соперник будет находиться над нами. Эта контратака очень эффективна против соперника находящегося в разноименной стойке, а так же против соперника который атакует нас руками в голову, так как мы уходим с линии атаки в сторону и вниз.

5. *Панч задней рукой в контратаке.* В контратаке панч задней рукой можно привести три варианта:

- Этот вариант контратаки проводится против атаки соперника рукой в голову или корпус. В момент атаки соперника отталкивается ногами назад, отклоняя плечи. Передняя рука жестким движением сбивает сверху вниз ударную руку соперника, заставляя его провалиться вниз. Одновременно с передней рукой задняя рука коротким прямым движением

наносит быстрый удар в голову. Этот вариант контратаки наиболее эффективен, когда соперник начинает атаку с передней руки. Нужно очень быстро сбить его руку и нанести свой удар пока соперник не продолжил атаку второй рукой.

- Второй вариант контратаки проводится против атаки рукой, которую соперник наносит в голову. Передняя рука движением снизу вверх сбивает атаку соперника, а задняя рука в зависимости от ситуации наносит удар одновременно с поднятием передней руки, либо после того как атака соперника была сбита. Задняя нога уходит максимально назад, так чтобы можно было коснуться коленом пола, передняя нога сгибается в колене под прямым углом и остается неподвижной. За счет движения ног спортсмен должен оказаться на уровне живота соперника. Тело должно оставаться прямым, а центр тяжести направлен вперед, это делается для того, что когда противник будет производить свою атаку, спортсмен выполняющий контратакующее действие не потерял равновесие и атака противника не смогла его столкнуть. Очень важно подсесть на ногах, а корпус оставить в прямом положении. В таком положении судьям очень хорошо будет видно результативную контратаку.

- Третий вариант практически не отличается от второго. Отличия заключаются в шагах. В этом варианте первый шаг осуществляется с передней ноги по направлению к задней ноге, но она все равно не должна заходить за нее, а оставаться впереди. После чего задняя нога проделывает все те же действия которые были приведены во втором варианте. Разница между этими вариантами заключается в следующем. Предыдущий вариант используют спортсмены, которые обладают очень быстрой реакцией и способны без дополнительного подшага среагировать на атаку соперника. В этом варианте производят подшаг, который позволяет увеличить дистанцию и произвести защитно-атакующее действие, но уже за более долгое время.

б. *Блиц передней, задней рукой.* Рассмотрим следующие варианты исполнения:

- Является самым популярным. Передняя рука обязательно с движением вперед наносит первый удар в голову и остается в выпрямленном состоянии, опираясь на соперника и закрывая ему обзор, либо, блокирует его контратаку, находясь у себя над головой. Задняя рука движется вперед сразу после первого удара. Траектория задней руки может идти по прямой линии, либо идти обводящим ударом через сторону, нанося удар сопернику с боку. Плечо задней руки должно максимально тянуться вперед в удар, взгляд спортсмена направлен на соперника. Ноги движутся вперед вместе с ударами в удобной последовательности для данной ситуации: передняя – задняя нога, задняя – передняя нога. Стоит заметить, что в этом варианте ноги работают за руками с запозданием и иногда что бы нанести блиц в таком варианте может понадобиться только один шаг, а второй уже будет приходиться после проведения связки . Спортсмен должен максимально наклонить корпус в удар, так что бы соперник стал опорой. Пауза между ударами должна быть минимальной.

- Передний удар рукой выходит так же как и в предыдущем варианте, задняя рука наносит удар сбоку, обводящим ударом через сторону. Разница состоит в том, что пауза между ударами здесь увеличивается, а шаги ногами приобретают определенную последовательность. С начала шаг делает задняя нога вместе с ударом передней руки, в дальнейшем передняя рука продолжает движение по направлению к сопернику. Ноги после нанесения первого удара и сделанного шага, делают еще 2 шага вперед, после чего вторая рука наносит боковой удар, в то время как передняя рука все еще находится на сопернике. Пауза между ударами в отличие от предыдущего варианта увеличивается. Эта атака очень результативна в том случае, когда соперник очень хорошо контратакует и разрывает дистанцию. В бою, такой вариант делает атаку очень длинной и опасной, иногда она даже сносит соперника с ног.

- Вариант, который так же часто применяется спортсменами в поединке эта атака руками, которая производится в прыжке. Руки работают

по прямой траектории. Вместе с выносом передней руки в удар, осуществляется толчок передней либо задней ногой по направлению к сопернику. В тот момент, когда спортсмен находится в полете, наносятся оба удара, так что бы второй удар наносился в момент приземления

7. *Блиц задней, передней рукой.* Существуют следующие варианты исполнения:

- Находясь в боевой стойке, спортсмен делает шаг передней ногой нанося удар задней рукой, которая идет по прямой траектории. Плечо ударной руки выходит максимально вперед, спортсмен скручивает плечи, меняя их местами. Тело спортсмена, в идеале должно находиться параллельно полу и нанося удар, соперник может послужить опорой. Передняя рука находится над головой, блокируя действия соперника или закрывая его обзор, после чего следует второй удар сверху вниз и в перед по направлению к сопернику, плечи делают скручивание в обратную сторону. Чем быстрее получится скрутить плечи, тем сильнее и быстрее получится второй удар. Вместе со вторым ударом шаг вперед делает вторая нога, обгоняя переднюю.

- Руки проделывают ту же работу, что и первом варианте, а ноги меняются местами, т.е. первый шаг начинает делать задняя нога одновременно с ударом задней руки, в дальнейшем со вторым ударом делает шаг другая нога. Руки работают с ногами практически синхронно. Этот вариант отличается от предыдущего тем что, связка в таком исполнении будет длиннее, так как шаг задней ногой будет сделан дальше чем если это делать передней ногой, но скорость атаки будет медленнее, так как шаг передней ногой короче, а соответственно занимает меньше времени для исполнения.

В поединках среди спортсменов высокого класса, эта связка не зависимо от постановки ног, выполняется очень быстро, и практически не отличается по скорости.

8. *Комбо (серия из 3 и более ударов)*. В исполнение трех или более ударов спортсмены могут наносить всевозможные комбинации, меняя ноги и руки в разной последовательности. Принцип нанесения этих трех ударов очень прост. Все так же как и в во всех предыдущих вариантах удара блиц (передняя, задняя рука) и блиц (задняя, передняя рука) ноги двигаются одновременно с ударами руками, так что бы это было удобно для нанесения ударов в данной ситуации. Если связка начинается с левой руки (передней), то в дальнейшем пойдет правая и опять левая рука. Так же происходит и в исполнении с другой руки. С начало правая рука (задняя), левая и опять правая. Руки могут наносить разнообразные удары, как по прямой траектории, так и боковые. Спортсмен, исполняющий эту связку должен двигаться вперед на соперника и даже в ситуации когда первый удар достиг своей цели, все равно следует закончить свою связку из трех или более ударов, что бы у судей не возникло сомнений в том чтобы отдать бал, а заодно и соперник почувствовал на себе град ударов, которые могут сломить его психологически.

Главенствующая роль при обучении и совершенствовании тактико-технических действий принадлежит правильному подбору средств и методов, обеспечивающих оптимальное развитие двигательных координативных способностей спортсмена. Удары ногами в поинтфайтинге в отличие от других дисциплин кикбоксинга составляют в среднем у высококвалифицированных спортсменов 60-70% работы в бою, в то время как в дисциплине фулл - контакт, лайт - контакт около 30-40%. Для эффективного исполнения ударов ногами были изучены видеоматериалы высоко квалифицированных спортсменов, финалистов Чемпионата Европы 2016.

Удары ногами благодаря их длине и мощи гораздо эффективнее, чем удары руками. Однако они являются более сложными в плане технического исполнения.

Для полноценного использования ударов ногами нужно иметь хорошую растяжку, тренировать и развивать мускулы и придавать им эластичность за счет статических упражнений, работе с резиной, на лапах и специализированных снарядах. Перед тем как рассмотреть техническое исполнение ударов ногами следует обратить внимание на общие ошибки и особенности.

Главной ошибкой в нанесение удара ногой является подшаг. Удары с подшагом очень распространены в ринговых дисциплинах. В поинтфайтинге их нужно наносить незаметно, соответственно с минимальным количеством действий. Подшаг очень заметен сопернику, и даже если он его не опередит своей атакой, то уж точно не позволит до себя достать. Еще одной проблемой при нанесении удара ногой является потеря устойчивости, вследствие этого удар становится не настолько сильным и уязвимей.

Опорная нога должна быть слегка согнута, для того чтобы амортизировать удар и суметь оттолкнуться на дальнюю дистанцию. К специфике исполнения ударов ногами в поинтфайтинге можно отнести наклон тела в момент самого исполнения. За счет более глубокого наклона и поворота бедер, увеличивается дальность попадания удара.

Одним из главных элементов удара ногой является вынос колена и расположение стоп. В момент поднятия ноги стопа ударной ноги должна находиться пяткой вперед (по направлению к сопернику). Ударная нога первым делом сгибается в колене и поднимается максимально вверх. Колено должно быть максимально согнуто и приближенно к переднему плечу. Стопа ударной ноги находится в напряжении и готова в любой момент нанести удар. Носок стопы поднят вверх так, чтобы соперник мог видеть всю подошву от пятки до носка. Такое положение ноги при ударе позволит наносить разнообразные удары ногами, а сопернику будет тяжело понять, какой удар хочет нанести в данный момент противник. Защита должна быть так же правильно поставлена. Руки находятся в таком же положении что и в обычной стойке, а за счет высоко поднятого колена и стопы, которая

находиться перед лицом, соперник не сможет сделать контратаку в виде накладки либо наложить свою ногу на ногу соперника. Поднятие колена на высокий уровень возможен только при наличии хорошей растяжки.

После того как нога сделала подготовительные действия для удара, наступает время для выноса ноги и нанесение самого удара.

В поинтфайтинге существуют следующие основные удары ногами: фронт кик, раунд кик, сайд кик, экс кик, хук кик, джампинг кик, фут кик.

1. *Фронт кик (прямой удар)*. Фронт кик не является частым ударом в поинтфайтинге, но проведя его в нужный момент, он будет очень эффективным. Колено в момент выпрямления ноги смотрит вверх до самого последнего момента. За счет легкого разворота опорной ноги, можно позволить подать таз в ударную ногу, тем самым удлинить удар и придать ему дополнительной силы и мощи. Тело в момент удара отклоняется назад, отдаляя себя от соперника и придавая за счет импульса дополнительную силу в удар. Стопа опорной ноги должна твердо стоять на полу, так как она является единственной опорой, и к тому же если пятка опорной ноги будет оторвана от пола, удар не достигнет желаемой силы. Конечно, существуют вариант исполнения этого удара с задней ноги, что можно часто увидеть в ринговых дисциплинах. Здесь небольшой разворот делает передняя нога, а затем по прямой траектории выносятся удар задней ногой. Соревновательный опыт показал, что исполнение удара задней ногой, может быть эффективен в неожиданном исполнении для соперника, но в нечастом использовании.

2. *Хук кик (круговой удар)*. Является «коронкой» Ирландских спортсменов. Высокую результативность данного удара показал Робби Макмэнами. Из положения поднятого колена передняя нога начинает выпрямляться, а само колено разворачивается во внутреннюю сторону, заводя голень через сторону по кругу. Стопа ударной ноги натянута носком вперед. Удар наносится верхней частью стопы. В момент выпрямления ноги, таз подается вперед, придавая удару дополнительную длину и силу. Тело

может быть немного наклонено в сторону. Опорная нога развернута пяткой вперед. Это удар также как и фронт кик можно наносить с задней ноги, но также в нечастом использовании.

3. *Сайд кик (боковой удар)*. Сайд кик передней ногой является самым частым ударом в поинтфайтинге. Его частое применение напрямую зависит от стойки и положения ног. При ударе колено должно быть максимально поднято, стопа опорной ноги развернута пяткой вперед по направлению в удар. В момент выпрямления ноги, колено продолжает оставаться самой верхней точкой. Только в последний момент за счет разворота таза и подачи вперед бедра ударной ноги, колено делает скручивание во внутрь, а стопа ударной ноги выходит в верхнюю точку и наносит удар. В момент последней стадии удара тело должно оставаться прямым и быть полностью развернутым боком. Стопа ударной ноги находится в жестком положении, удар наносится полной стопой. Опорная нога должна быть слегка подсогнутой, для лучшей устойчивости и более эффективного толчка. Правильное исполнение удара сайд кик задней ногой является не эффективным в боевой ситуации, во первых, развернуть переднюю ногу пяткой на соперника практически не возможно, и даже если оставить положение передней стопы в полудовернутом, нужно практически полностью развернуться другим боком, а сделать это незаметно для соперника не получится. Очень важно заметить что удара «сайд кик», спортсмены очень часто используют в контратаке, в отличие от других ударов ногами. Здесь техническое исполнение удара немного меняется. Главное, первым действием подать все тело назад, начиная с плеч, которые помимо наклона еще скручиваются, показывая спину сопернику. При скручивании спиной необходимо смотреть на соперника от начала до конца удара, иначе судьи могут не засчитать балл. Задняя нога должна быть развернута пяткой к атакующему сопернику. В тот момент, когда все тело начинает двигаться назад, передняя нога поднимается в удар. Ударную ногу достаточно поднять до уровня пояса соперника, чтобы попасть в живот, а

иногда и даже в голову, так как в основном при своей атаке соперник двигается вперед наклоняя свое тело очень низко. Ударную ногу можно не выпрямлять до конца, так как соперник в своей атаке двигается вперед и сам на нее наткнется, но стоит жестко и твердо держать ударную ногу. Главная ошибка в исполнении этой контратаки происходит тогда, когда соперник оставляет свое тело на месте за счет чего не успевает поднять ударную ногу, пропуская атаку, или успев поднять ногу, столкновение происходит обоюдно, а судьи за это действие зачастую дают балл атакующему спортсмену. Нужно обязательно делать движение назад от соперника. При этом движение нужно сильно согнуть опорную ногу, как бы уйти вниз от атаки соперника, что бы его атака прошла выше. Этот вариант является наиболее распространенным контратакующим приемом в поинтфайтинге.

4. *Экс кик (удар сверху)*. Этот удар можно считать самым неожиданным. Из положения поднятого колена, ударная нога уходит в сторону, и делая полукруг выпрямляется максимально вверх. После того как нога достигла наивысшей точки, резким, рубящим движением она двигается вниз, нанося мощный удар. В момент удара, таз максимально направлен в сторону соперника, а ударная стопа натянута носком вперед, для того чтобы еще больше увеличить длину. Этот удар наносится в голову и в сочетании с другими ударными действиями является наиболее неожиданным, так как ударная нога обходит защиту соперника.

5. *Раунд кик (удар с разворота)*. Производится движением, имеющим траекторию, обратную удару раунд кик. Удар производит задняя нога, которая выносится вперед - вверх - вбок и затем наотмашь наносится удар всей стопой. В ринговых дисциплинах кикбоксинга, спортсмены пытаются нанести этот удар пяткой для того чтобы удар был гораздо сильнее, так как ограничения жесткости в них отсутствуют. Удар с разворота наносится с дальней от противника ноги с разворотом на 180° , но в момент окончания удара спортсмен может повернуться на 360° или же вернуться обратно, в зависимости от боевой ситуации. Поворот тела осуществляется через спину

(показав спину сопернику, ударная нога начинает свое движение по кругу). Из согнутого положения, нога на своем пути начинает выпрямляться, фаза максимальной длины ноги, должна соответствовать попаданию по цели. После нанесения удара, нога продолжает движение по заданной траектории завершив поворот на 360° , или при попадании может вернуться по обратной траектории. В дальнейшем спортсмен снова занимает положение в привычной боевой стойке. Это удар следует хорошо маскировать, так как является уязвимым, но наиболее опасным.

б. Джампинг кик (удар в прыжке). В поинтфайтинге удары в прыжке очень разнообразны. Чаще всего данные результативные удары в прыжке наносят спортсмены легких и средних весовых категорий. Их можно бить как просто подпрыгнув в воздух, к примеру нанести удар сайд кик или раундхаус кик, а так же нанести удар в прыжке с разворотом. Удар в прыжке с разворотом бывает тоже разнообразным как на 180° , так и на 360° . На 180° возможно ударить «хук кик» (по кругу) обычно в голову, а также, как удар в тхеквондо «двиг-чаги» (задний удар ногой с разворотом пяткой по прямой траектории) обычно наносится по корпусу, хотя попадают и удары по голове.

Удар в прыжке на 360° получивший название «торнадо», является самым сложным ударом ногами (очень часто используется в тхеквондо). Сначала спортсмен поворачивается корпусом (через спину). Во время этого поворота ноги скрещиваются. Далее впереди оказывается нога, которой будет сделана отмашка, в то время как нога сзади наносит удар. Для повышения удара нужно сделать скрутку корпуса (реверс).

Удары в прыжке несмотря на свою сложность очень эффективны. Одним таким ударом в голову можно заработать три балла. А также их хорошо использовать в контратаке с отходом назад. В последнее время можно все чаще увидеть спортсменов, которые пытаются нанести такие удары.

7. *Фут кик (подсечка)*. Подсечка наносится подъемом стопы, ее внутренней частью и пяткой. Очень важно при проведении подсечки не сделать ее слишком высокой, т.е. не выше уровня фута соперника. Удар наносится точно фут в фут иначе рефери может дать замечание за неправильный удар. Подсечку можно использовать как для обманного маневра (финта) так и для получения балла. В первом варианте спортсмен отвлекая внимание соперника делает ложное движение в виде подсечки, после чего следует мгновенная атака. Здесь спортсмен не ставит задачу заработать балл подсечкой или вывести соперника из равновесия, главной задачей является отвлечение соперника.

Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением аналогичному удару хук кик, только в фут соперника (чаще всего такой вариант используется под опорную ногу фехтующей ноги соперника). Посредством таких ударов решаются самые различные боевые задачи: решить соперника равновесия, снизить темп боя и тд.

Используя педагогическое наблюдение в соревновательной среде, стоит отметить, что спортсменов, которые в основе своего поединка используют удары ногами очень много как на российском, так и на международном уровне. Эффективность такой работы очень высокая, этому свидетельствуют результаты Чемпионата Европы 2016 и Чемпионата Мира 2017. Спортсмен, обладающий высокой техникой работы ногами, обеспечивает себе безопасную дистанцию, контроль поединка, и психологическое давление над соперником, так как ноги являются очень сильным оружием в поединке.

3.1.3 Состав технических приемов у спортсменов сильнейших мировых команд

Используя педагогическое наблюдение за лидерами разных национальных команд можно найти сходства в передвижении и перемещении, а особенно эти сходства можно найти у спортсменов которые состоят в одной команде и имеют одну школу. Используя видео материалы и долгое наблюдение за лидерами мирового поинтфайтинга можно сделать описание техники передвижения различных школ. Данный материал может быть полезен в целях подготовки к боям с представителями различных школ кикбоксинга, изучения всего многообразия возможностей кикбоксинга и вариантов творческого развития идей совершенствования технико-тактического мастерства.

Ирландская школа: В ирландской школе передвижения доминируют шаги и подшаги. Контролируя на дистанции соперника, ирландцы стараются медленными и незаметными шажками наступать, но в тоже время они сидят на задней ноге, которая в большинстве случаев развернута пяткой вперед, для того чтобы можно было быстро произвести контратаку. Эти мелкие шаги так же имеют разный темп, от медленного, усыпляющего подкрадывания к сопернику до быстрого степа, но так же приближаясь мелкими шагами к сопернику. Руки как правило остаются в статичном состоянии. Яркими представителями являются: Robbie Mc Menamy, Jason Doyle, Marc Mc Dermot.

Итальянская школа: Итальянцы очень креативны в своих передвижениях. Итальянскую школу всегда очень интересно наблюдать. У них в большей степени присутствуют выпады и скачки. Быстро двигаясь по татами они используют резкие выпады и скачки как прямолинейные, так и через сторону, которые позволяют им результативно провести атаку, так же итальянцы хорошо используют прыжковую манеру передвижения, их стопы

очень жестко двигаются, готовы в любой момент задать импульс для движения. Движение рук осуществляется из полусогнутого состояния, резкими выпадами. Яркими представителями являются: Gregorio DiLeo, Gloria De Bei, Adriano Passaro.

Норвежская школа: Спортсмены из Норвегии очень предсказуемы в своих движениях, можно взять любого норвежского спортсмена и он будет двигаться, так же как и остальные. Движение происходит в степе на месте. В этом передвижение присутствуют в основном выпады и скачки, в отличие от итальянцев они работают практически по одной прямо, но, несмотря на это их движения настолько резкие и быстрые, что они могут ими создать идеальное состояние для атаки. Передняя рука делает резкий выпад вперед, одновременно с выпадом ноги. Яркими представителями являются: Eirin Dale, Ida Abrahamsen, Morten Spissoy.

Венгерская школа: Ее можно считать по праву лучшей школой. Спортсмены в сборной очень разнообразны в своих передвижениях. Так один из них использует скольжение, другой, быстрое передвижение по сторонам, третий степ на месте и агрессивные выпады и т.д. Руки так же имеют все варианты передвижения. Но все же сходство в них можно найти. Это их ритм передвижения, большинство спортсменов, двигаясь в степе на месте используют однотонный ритм, но стоит им применить какое либо из обманных передвижений, то ритм сразу меняется от медленного к быстрому и наоборот. Яркими представителями являются: Zsolt Moradi, Krisztian Jaroszkiewicz, Laszlo Gombos. Данный материал может быть использован как дополнительные основания к совершенствованию технико-тактического мастерства спортсменов, изучению возможностей кикбоксинга, планированию подготовки.

3.2 Определение эффективности технико-тактических действий финалистов Чемпионата Европы в дисциплине поинтфайтинг

В нашем исследовании для определения показателей технико-тактической подготовленности были изучены технические приемы Чемпионата Европы среди мужчин в дисциплине поинтфайтинг, во всех весовых категориях. Существуют различные способы изучения соревновательной деятельности спортсменов. В поединке кикбоксеров, дисциплины поинтфайтинг, обычно выделяют отдельные действия или их сочетания, которые отражаются в технико-тактической подготовленности спортсмена. К таким действиям прежде всего относят удары произведенные в атаке и контратаке.

Для определения показателей технико-тактической подготовленности спортсменов было произведено педагогическое наблюдение. Просмотр видеоматериалов с поединками спортсменов дал возможность выделить из них наиболее эффективные технико-тактические действия. В дальнейшем все исходные данные были математически обработаны, что позволило определить количественные показатели и сделать выводы. В настоящее время определение и оценка показателей технико-тактического мастерства производилось разными авторами (Ю.Б.Никифоров, О.П. Фролов и др.) [3,25].

В настоящем исследовании за основу расчета технико-тактической подготовленности спортсменов был выбран способ предложенный О.П. Фроловым [3], с помощью которого мы смогли определить количество наносимых и дошедших до цели ударов. На основе этих данных можно оценивать эффективность боевых действий. Делая это с помощью вычисления коэффициентов эффективности атакующих действий (коэффициент атаки) и контратакующих (коэффициент контратаки). Коэффициент атаки (КА) есть отношение числа ударов дошедших до цели, к

числу всех ударов нанесенных кикбоксером. Коэффициент контратаки (КК) – это отношение числа эффективных контратакующих действий к общему числу ударов нанесенных в контратаке. Сумма этих двух коэффициентов представляет собой обобщенный коэффициент эффективности боевых действий (КЭ). Разберем это на примере кикбоксеров выступающих в категории до 57 кг. Верес Роланд (Венгрия) и Донмез Тайфун (Турция), условно назовем их «К1» и «К2». По подсчетам «К1» нанес 9 атакующих ударов из которых эффективными оказались 2. В свою очередь «К2» нанес 14 ударов в атаке с эффективностью в 2 удара. Вычислим коэффициент атаки обоих кикбоксеров, «К1» - 0,22 (2:9), а коэффициент «К2» - 0,14 (2:14). Также рассчитаем коэффициент контратаки, «К1» - 0,53 (7:13) и «К2» 0 (0:8). Соответственно коэффициент боевых действий у обоих кикбоксеров составит, «К1» - 0,75 (0,22+0,53) и «К2» - 0,14 (0,14+0). Таким образом можно сказать что «К1» более эффективен в атаке и контратаке чем «К2», а также более эффективен в своих контратаках чем в атаках. На основе просмотра видеоматериалов финальных поединков Чемпионата Европы, была составлена таблица 3.1

Таблица 3.1

Показатели эффективности боевых действий финалистов Чемпионата Европы по кикбоксингу в дисциплине поинтфайтинг

Весовая категория	Фамилия Имя	Страна	КА	КК	КЭ	Место
-57	Верес Роланд	Венгрия	0,22	0,53	0,75	1
	Донмез Тайфун	Турция	0,14	0	0,14	2
-63	Колла Дэвид	Венгрия	0,47	0,60	1,07	1
	Майер Доминик	Германия	0,33	0,52	0,85	2
-69	Сарантодис Тимми	Германия	0,33	0,58	0,91	1
	Джордано Эннио	Италия	0,31	0,50	0,81	2

-74	Зайц Тилен	Словения	0,62	0,68	1,30	1
	Ки Лой Хонг	Ирландия	0,50	0,37	0,87	2
-79	Албанезе Риккардо	Италия	0,33	0,40	0,73	1
	Димитров Эмануил	Болгария	0,60	0,40	1,00	2
-84	Моради Золт	Венгрия	0,63	0,42	1,05	1
	Макмэнами Робби	Ирландия	0,80	0,14	0,94	2
-89	Брюэндл Роман	Австрия	0,63	0,33	0,96	1
	Гудиччи Роберто	Италия	0,42	0,37	0,79	2
-94	Кушнир Анатолий	Германия	0,66	0,40	1,06	1
	Лапшин Никита	Россия	0,43	0,40	0,83	2
94+	Ярошкевич Кристиан	Венгрия	0,71	0,22	0,93	1
	Целик Эрдоган	Германия	0,23	0,14	0,37	2

Определив коэффициенты спортсменов и сравнивая их между собой, можно выявить сильные и слабые стороны. Рассчитанная эффективность каждого спортсмена в атакующих и контратакующих действиях, позволяет внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Стоит заметить что все поединки, за исключением одного, выигрывал спортсмен с большим коэффициентом эффективности боевых действий. В категории до 79 кг. Итальянский спортсмен набрал меньший коэффициент чем соперник, но одержал победу с минимальным перевесом в один балл. Это связано с тем, что отличительной особенностью дисциплины поинтфайтинг от других дисциплин является правила по начислению очков. Таким образом за удар ногой в голову присуждается два балла, а не один, а в данном поединке

итальянский спортсмен смог два раза произвести результативную атаку ногой, что позволило за одну атаку набрать сразу два балла и тем самым одержать победу в бою с минимальным перевесом в один балл. Само число наносимых ударов, а именно: общее количество атак - (ОА), количество результативных атак - (РА), общее количество контратак - (ОК), количество результативных контратак - (РК), так же дает ценную информацию о соревновательной деятельности спортсмена (рис. 3.1). Этот показатель отражает плотность поединка и активность спортсмена в своих действиях. Подсчитав число атак и контратак, можно определить особенности каждого спортсмена, а так же его манеру ведения поединка (атакующую, контратакующую).

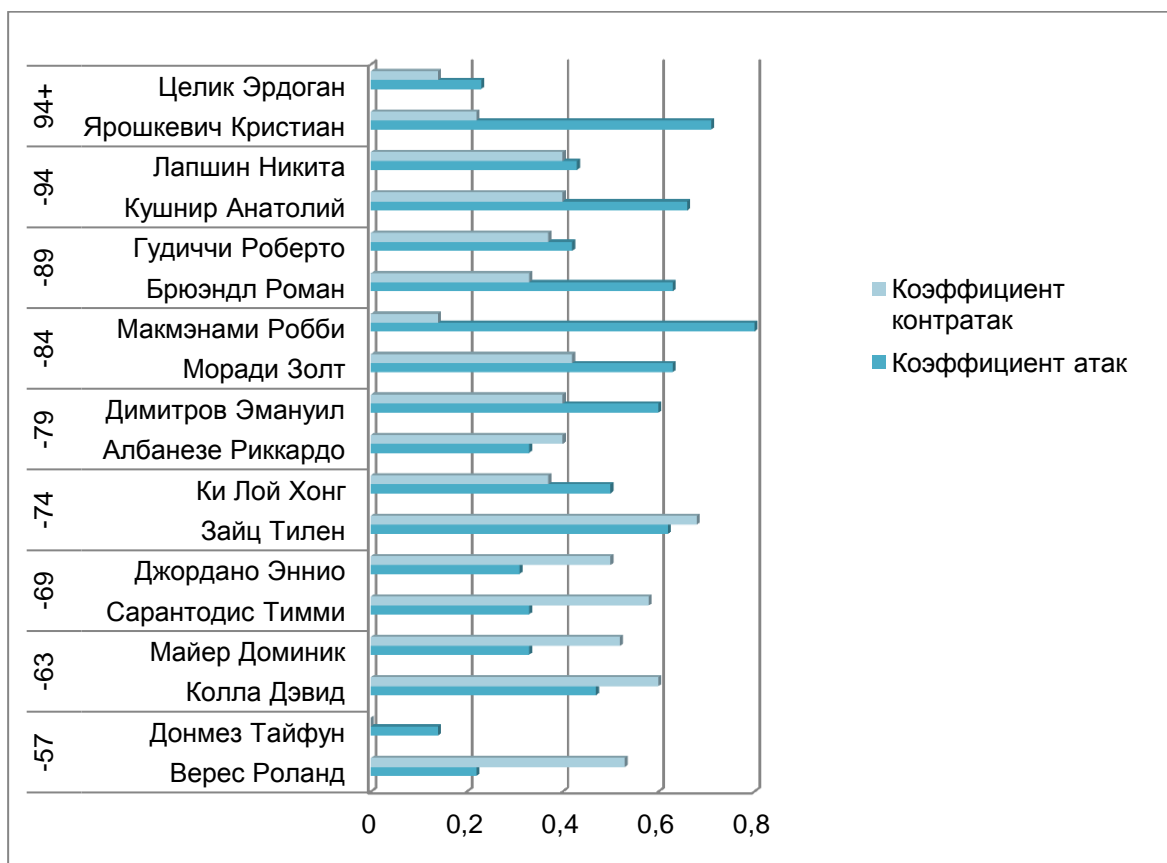


Рисунок 3.1 Показатели атакующих и контратакующих действий финалистов Чемпионата Европы по кикбоксингу в дисциплине поинтфайтинг.

По числу таких технических действий возможно определить технико-тактический арсенал спортсмена, который он использует в поединке

эффективно, а так же те действия которые не принесли ему результатов. На примере разберем поединок в весовой категории до 63 кг. Между Колла Дэвид (Венгрия) и Майер Доминик (Германия). Спортсмен из Венгрии провел 19 атак с руки, из которых 9 стали результативными, ногой было сделано 2, из которых 1 принесла результат. Показатель контратакующих действие у венгерского спортсмена намного ниже чем атакующий, контратак рукой было сделано 4, из которых 2 результативные и только 1 ногой которая принесла результативный балл. Соответственно можно увидеть, что этот спортсмен проводит свой поединок в атакующей манере с эффективностью около 50%, контратаки использует редко, но эффективно. Что касается немецкого спортсмена, то его манера наоборот является контратакующая, так как количество контратак практически в два раза превышают свои атакующие действия. Контратаки ногой были сделаны 12 раз из которых 6 оказались эффективные, а рукой 5 и 3 результативных. Атакующие действия рукой 4 раза и только 1 принесла балл, атак ногой было сделано 2 из которых 1 оказалась результативная. В результате можно увидеть, что оба кикбоксера работают в совершенно разной манере. При подготовке к поединку с этими спортсменами, нужно сделать корректировки в тренировочном процессе, с учетом их технико-тактических особенностей. Результаты данного раздела работы, во-первых, дают понятие о показателях эффективности соревновательной деятельности спортсменов определенного уровня достижений, во-вторых, дают пример изучения и использования показателей эффективности соревновательной деятельности как основания к повышению уровня мастерства спортсмена.

При этом можно подробно рассмотреть и посчитать атакующие боевые действия, такие как, общие атаки рукой (ОАР), результативные атаки рукой (РАР), общие атаки ногой (ОАН), результативные атаки ногой – (РАН). И контратакующие действия: общие контратаки рукой (ОКР), результативные контратаки рукой (РКР), общие контратаки ногой (ОКН), результативные контратаки ногой (РКН). Эти показатели дают более подробную

информацию о спортсмене, дают четкое понимание о сильных и слабых сторонах спортсмена, и соответственно об оптимальных тренировках для каждого спортсмена.

ГЛАВА 4. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

4.1. Исходный уровень показателей технико-тактической подготовленности кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом

Для проведения педагогического эксперимента из группы высшего спортивного мастерства были отобраны 10 спортсменов 16-25 лет, занимающиеся кикбоксингом в дисциплине поинтфайтинг. Педагогический эксперимент проводился на спортивной базе в г. Москва ФАУ МО РФ ЦСКА СШОР по боксу и кикбоксингу имени В.П. Ульянича, в котором приняли участие 4 девушки и 6 парней. Тренирует спортсменов Котов А.В., заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, вице-президент Московской федерации кикбоксинга. Занятия в группе по данной методике проводились 6 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

С целью определения показателей технико-тактической подготовленности, а именно результативных атакующих и контратакующих действий, были проведены тестирования в виде контрольных спаррингов между участниками эксперимента. Тестирование проходило в одинаковых условиях (время и условия проведения). В режиме полноценного боя, который состоял из трех раундов по две минуты, проводились контрольные поединки с судейством. Пары для спарринга были составлены по схожим весовым категориям, а также с учетом их уровня подготовленности. Все исходные данные были математически обработаны, в результате чего, мы получили предварительные сведения о показателях технико-тактической подготовленности каждого из наблюдаемых спортсменов.

Данные предварительного тестирования спортсменов занесены в таблицу 4.1.

Таблица 4.1

Показатели эффективности боевых действий у спортсменов,
занимающихся поинтфайтингом, до эксперимента

Пара №	Спортсмен №	Заработанные баллы	КА	КК	КЭ
1	Спортсмен1	5	0,50	0,10	0,60
	Спортсмен2	9	0,70	0,25	0,95
2	Спортсмен3	10	0,53	0,37	1,00
	Спортсмен4	8	0,62	0,23	0,85
3	Спортсмен5	12	0,58	0,25	0,83
	Спортсмен6	5	0,25	0,17	0,42
4	Спортсмен7	7	0,11	0,46	0,57
	Спортсмен8	8	0,31	0,44	0,75
5	Спортсмен9	16	0,57	0,31	0,88
	Спортсмен10	12	0,50	0,21	0,71

По результатам, представленным в таблице 4.1, мы наглядно можем увидеть сильные и слабые стороны каждого спортсменов, их результативность попаданий в атаках и контратаках. Так как данная методика разработана для проработки индивидуальных особенностей каждого кикбоксера, мы разделили спортсменов на 3 группы.

1 группа (Спортсмены 1, 2, 4, 5, 12). Слабым местом выделенных спортсменов являлась контратака.

2 группа (спортсмен 7). Слабой стороной являются результативные атаки.

3 группа (Спортсмены 3, 6, 8, 9). Спортсмены с усредненными показателями коэффициентов атаки и контратаки.

4.2 Экспериментальная методика развития технико-тактических действий у кикбоксеров

В ходе исследования мы стремились экспериментально обосновать методику технико-тактической подготовки кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, с учетом их индивидуальных технико-тактических особенностей. В экспериментальной методике в условиях тренировочных занятий использовались сопряженный и соревновательный методы.

Совершенствование технико-тактических действий осуществлялось в условиях тренировочного процесса, который проводился 6 раз в неделю, длительностью по 90 минут.

С учетом разделения спортсменов на 3 группы, была представлена методика тренировок, согласно которой 2 тренировочных дня в неделю посвящались отработке слабых сторон, остальные 4 дня спортсмены тренировались вместе в общем режиме.

Технико-тактические задачи для 1 группы:

1. Работа от ноги соперника:
 - Накладка на ногу;
 - работа на опережение;
 - сбивание ноги;
 - нырок по ногу;
 - уход в сторону;
 - работа на постановку ноги.
2. Вход в зону соперника с последующей контратакой
3. Контратака на реакцию соперника
4. Работа на краю площадки
5. Обусловленная работа вторым номером.

Технико-тактические задачи для 2 группы:

1. Работа в атаке ногами
2. Работа в атаке руками
3. Переход с ноги на руки в атаке
4. Вход в зону соперника с последующей атакой
6. Взрыв на реакцию соперника
7. Работа на краю площадки
8. Stop and go
9. Обусловленная работа первым номером.

Спортсмены 3 группы тренировались попеременно с 1 или 2 группой.

Все вышеперечисленные задачи, спортсмены выполняли в различных тактических условиях:

- Отработка по лапам.
- Отработка по воздуху (бой с тенью) с утяжелением или с резиной.
- Обусловленный спарринг.
- Контрольный спарринг.

В остальные 4 дня спортсмены тренировались в общей группе, выполняя общие технико-тактические задачи.

Регулярно, 1 раз в 2-3 недели проводились повторные контрольные спарринги с различными соперниками, в которых спортсмены в соревновательной атмосфере совершенствовали свои технико-тактические действия. Обязательно проводилась видеозапись всех поединков, а позже происходил детальный разбор каждого из боев. Важным аспектом данного метода является самоанализ. Спортсмен со стороны может увидеть и проанализировать свои ошибки.

Для более детального анализа, на видео подробно рассматривались и рассчитывались атакующие боевые действия, такие как, общие атаки рукой (ОАР), результативные атаки рукой (РАР), общие атаки ногой (ОАН), результативные атаки ногой – (РАН). И контратакующие действия: общие

контратаки рукой (ОКР), результативные контратаки рукой (РКР), общие контратаки ногой (ОКН), результативные контратаки ногой (РКН).

Так же для совершенствования технико-тактических действий использовался ментальный режим, который позволяет спортсмену сконцентрироваться, представить благополучный исход отрабатываемого элемента и настроиться на работу. Данный вид работы является очень ценным и эффективным как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности кикбоксеров.

4.3 Анализ результатов педагогического эксперимента

По окончании эксперимента, нами были проведены повторные контрольные спарринги. Состав пар и регламент боев, относительно первичных поединков, которые проводились до начала эксперимента, изменены не были. В результате проведения педагогического эксперимента были получены данные по изменению технико-тактических действий у спортсменов, занимающихся поинтфайтингом в экспериментальной группе. Данные итогового тестирования представлены в таблице 4.2.

Из результатов, представленных в таблице 4.2, следует, что у спортсменов после проведения эксперимента при сравнении значений КА, КК и КЭ выявлены различия по всем тестам, оценивающим уровень развития в поинтфайтинге технико-тактических действий.

Таблица 4.2

Показатели эффективности боевых действий у спортсменов, занимающихся поинтфайтингом, после эксперимента

Пара №	Спортсмен №	Заработанные баллы	КА	КК	КЭ
1	Спортсмен1	8	0,62	0,33	0,95
	Спортсмен2	10	0,66	0,50	1,16

2	Спортсмен3	5	0,57	0,20	0,77
	Спортсмен4	6	0,60	0,33	0,93
3	Спортсмен5	10	0,70	0,42	1,12
	Спортсмен6	4	0,33	0,22	0,55
4	Спортсмен7	7	0,42	0,50	0,92
	Спортсмен8	5	0,28	0,44	0,72
5	Спортсмен9	13	0,66	0,45	1,11
	Спортсмен10	10	0,60	0,40	1,00

Для наглядной оценки результатов, на рисунке 4.1 и 4.2 представлены сравнительные данные по контрольным спаррингам до эксперимента и после.

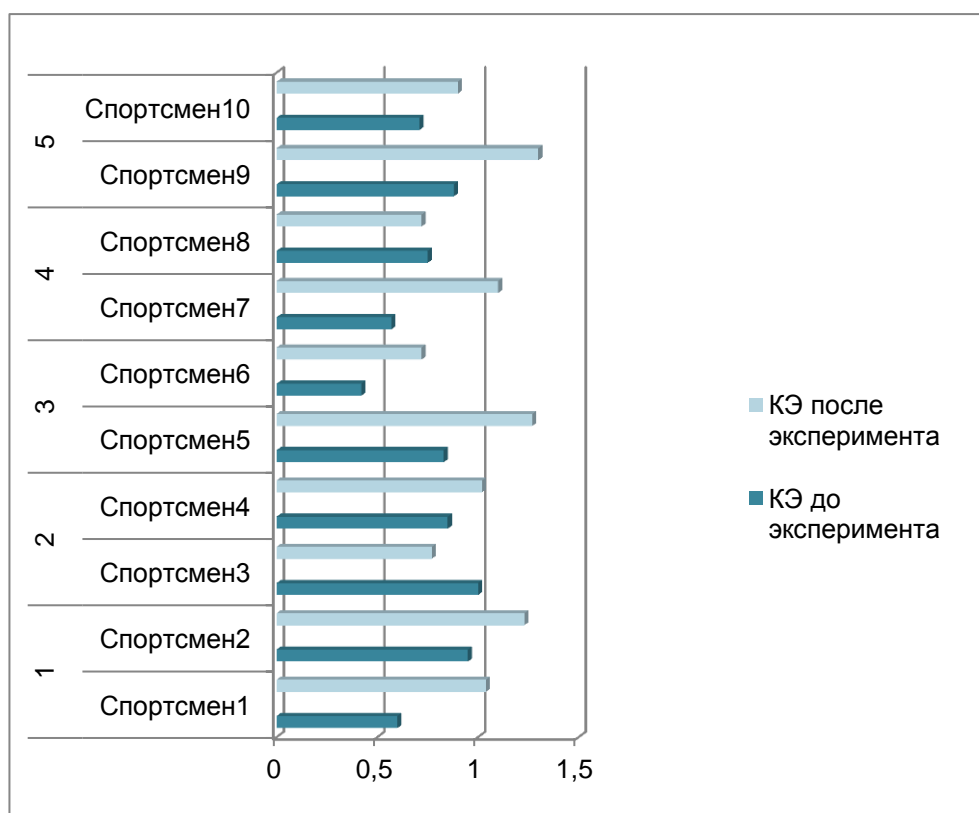


Рисунок 4.1 Динамика показателей коэффициента эффективности боевых действий каждого из участников эксперимента

По данной диаграмме (рис. 4.1) мы можем увидеть, что 8 из 10 спортсменов, показали значительный прирост коэффициента эффективности

боевых действий. 2 спортсмена показали результат незначительно хуже, чем до эксперимента. Это может быть связано с различными факторами, не касающимися эксперимента, а также упадок результатов может быть обоснован более качественной работой оппонента, что доставило определенные сложности в бою и спортсмен не смог проявить свои объективные способности.

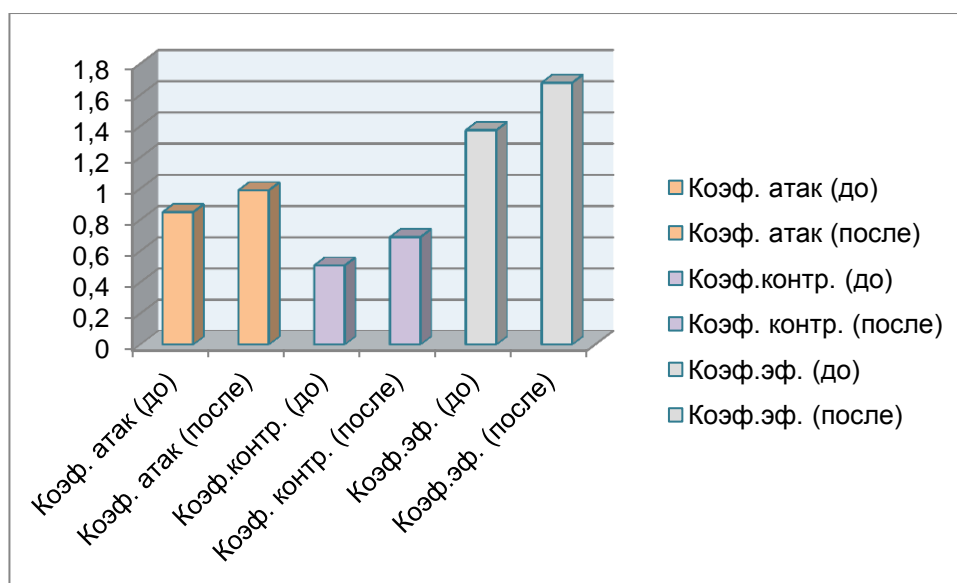


Рисунок 4.2 Динамика показателей коэффициента эффективности боевых действий (коэффициент атак, коэффициент контратак, коэффициент эффективности) всей экспериментальной группы

На рисунке 4.2 мы можем увидеть усредненные показатели динамики всех отслеживаемых нами факторов у всей экспериментальной группы. Данное исследование показало достоверный прирост коэффициента эффективности на 21% ($p < 0,05$).

Так же в большинстве случаев итоговый счет боев оказался меньше первоначального. Уменьшилось не только количество ударов дошедших до цели, но еще и общее количество наносимых ударов. Это свидетельствует о том, что спортсмены более тщательно подготавливали атаки и контратаки, а также сохраняли большую концентрацию.

Таким образом, полученные результаты в экспериментальной группе по каждому показателю, определяющему уровень развития технико-тактических действий, свидетельствуют об эффективности применения методики технико-тактической подготовки у спортсменов, занимающихся кикбоксингом в дисциплине поинтфайтинг.

ВЫВОДЫ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили нам сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы и педагогического наблюдения позволяет сказать, что проблема технико-тактической подготовки кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, актуальна, требует дальнейшего изучения, а также выявления эффективных средств и методов её совершенствования.

2. Проанализировав технико-тактические действия спортсменов ведущих мировых школ, мы смогли выделить основные результативные приемы техники и тактики.

3. В процессе предварительного исследования была разработана экспериментальная методика технико-тактической подготовки кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, с учетом их индивидуальных технико-тактических особенностей.

4. В ходе педагогического эксперимента доказано положительное влияние разработанной методики на показатели технико-тактических действий экспериментальной группы. 8 из 10 спортсменов экспериментальной группы по всем проведенным тестам, определяющим результативность технико-тактических действий, имели прирост результатов. В целом, в экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост коэффициента эффективности, который составил 21% ($p < 0,05$).

5. Применение разработанной нами методики в экспериментальной группе позволило повысить результативность технико-тактических действий у кикбоксеров, занимающихся поинтфайтингом, что подтверждает ее эффективность и возможность использования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам проделанной работы можно дать следующие практические рекомендации.

Первое. Основные действия маневрирования, атаки и контратаки и особенности их применения являются материалом для совершенствования технико-тактических возможностей спортсмена. Приведенные нами материалы являются основой для совершенствования подготовки кикбоксеров настоящего времени. Эти данные могут являться материалом для проведения семинаров, практических занятий, лекций по совершенствованию технико-тактических действий не только в кикбоксинге, но и в ряде других видов спорта.

Второе. Показатели эффективности соревновательной деятельности реализуются через те или иные приемы современного поинтфайтинга: технические, технико-тактические, тактические. Их анализ, отбор и совершенствование - одна из важнейших задач, позволяющих сделать подготовку более целеустремленной и эффективной.

Соответственно, важнейшей рекомендацией является постоянное отслеживание нового и эффективного в современном поинтфайтинге, как основания к построению более эффективных систем подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Учебник для института физ.культуры / Под ред. И.П. Дегтярева. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с: ил.
2. Герасимов М.В. Отличительные особенности боевой стойки и передвижения кикбоксеров в разделе «поинтфайтинг» / М.В. Герасимов //Теория и практика физ. культуры: журнал в журнале. – 2013.N5. – С. 7881
3. Фролов О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операций: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Фролов Олег Петрович; [гос. центр, о. Ленина институт физической культуры]. М.: 1966. – 23 с.
4. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
5. Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. М.: Физкультура и спорт, 1944. – 64 с.
6. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. М: БИ, 1938. 239 с.
7. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. М.: Физкультура и спорт, 1951. 428 с.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов. М.: Физкультура и спорт, 1963. 288 с.
9. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для ДСШ и школьных коллективов физической культуры / К.В. Градополов. М.: Физкультура и спорт, 1964. – 256 с.
10. Градополов К.В. Спортивное мастерство боксера: лекция для слушателей факультета усовершенствования / К.В. Градополов. М.: ГЦОЛИФК, 1978. – 31 с.
11. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье// В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. М.: ФАИРПРЕСС, 2005. – 512с: ил. – С. 86 192.
12. Градополов К.В. Тренировка боксера: Пособие для боксеров и тренеров / К.В. Градополов. М.: Физкультура и спорт, 1960. – 127 с.

13. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 149 с.
14. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. М., 1996. – 54 с.
15. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. –М.: РГАФК, 1966. 31 с.
16. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. –М.: ПринтЦентр, 2000. – 21 с.
17. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. –М., 2000. – 34 с.
18. Калмыков Е.В. Стратегия победы в олимпийском боксе / Е.В. Калмыков, М.П. Синякин. –М.: ПринтЦентр, 2000. – 31 с.
19. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. –М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 3940.
20. Киселев В.А. На Белградском ринге / В.А. Киселев, А.П. Родионов // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. –М.: Физкультура и спорт, 1979. –С. 37.
21. Конилов С.Л. Инновационные подходы преподавания единоборств в системе профессиональной подготовки офицеров спецподразделений / Конилов Сергей Львович, Бритвина Валентина Валентиновна // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – С. 1417.
22. Худадов Н.А. К вопросу о совершенствовании индивидуальной манеры ведения боя / Н.А. Худадов, В.Н. Клещев, В.С. Шиков// Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. –М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 2022.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. М.: ФиС, 1991.– 543 с.
24. Романенко М.И. Мастерство боксеров / М.И. Романенко. –М.: Физкультура и спорт, 1966. – 44 с.

25. Никифоров Ю.Б. Субъективные оценки состояния боксеров / Ю.Б. Никифоров, Н.А. Худадов// Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 1921.

26. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 4750.

27. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян// Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 4649.

28. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 3033.

29. Никифоров Ю.Б. Особенности формирования оптимального боевого состояния / Ю.Б. Никифорова // Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –С. 1215.

30. Никифоров Ю.Б. Специализация тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А.Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 1013.

31. Никифоров Ю.Б. Целевой подход к совершенствованию тактического мастерства / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 4649.

32. Никифоров Ю.Б. Структура тренировочной и соревновательной деятельности боксеров высокого класса / Ю.Б. Никифоров, А.В. Родионов, М.А. Овакян// Бокс: Ежегодник/ Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 2427.

33. Овакян М.А. Повышении эффективности предсоревновательной тренировки / М.А Овакян, Ю.Б. Никифоров//Бокс: Ежегодник/Сост.Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 2730

34. Перисвал Л. Как стать хорошим боксером (десять элементов техники бокса) / Л. Пересвал. – М.: ИнформДинамо, 1993. – 36 с.

35. Петухов В.А. Исследование плотности и эффективности боевых действий боксеров и методики их совершенствования: автореф. Дисс. ... канд. пед. наук / Петухов Василий Алексеевич; [Гос. центр о. Ленина инст.Физической культуры]. – М.,1970. 19 с.

36. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н Платонов. М: Физкультура и спорт,1986. 286 с,ил.

37. Романов Ю.Н. Оценка функционального состояния кардиораспираторной системы студентов –кикбоксеров в переходном периоде мезоцикла/ Ю.Н. Романов // Теория и практика физ. культуры. 2012. N 3. С. 3336

38. Романов В.М. Планирование – метод руководства и управления тренировкой боксеров (из опыта сборной команды Кубы) /В.М. Романов //Бокс : Ежегодник / Сост. Н.А. Худаков. –М.: Физкультура и спорт, 1983. –С. 5053.

39. Скирта О.С. Условный поединок, как методический прием совершенствования техникотактической подготовленности в кикбоксинге, и его классификации / Скирта О.С. // Физическое воспитание студентов. 2013. – N1. – С. 6267.

40. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. 416с.

41. Теория и методика бокса: Учебник / под общ. Ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. 272с.

42. Терминология спорта : Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. 480с.

43. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: Обучение и тренировка : учеб.– метод. пособие для тренеровпреподавателей по боксу и кикбоксингу : рек. Федерация Бокса России и Казахстана, Федерация кикбоксинга

Казахстана : рек.к изд. Ученым советом Казах. Акад. Спорта и туризма / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. –М.:ИНСАН, 2012. – 527с.

44. Ашкинази С.М. Универсальный бой (UNIFIGHT): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП (изд. 2е, испр. и доп.) / С.М. Ашкинази, С.П. Новиков, К.В. Климов // Минспорттуризма: СПб.: Олимп СПб., 2012. – 140 с.