

ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ И РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА РЕГИОНАЛЬНЫХ, ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРАХ

PREPARATION OF KNOBBOXERS AS A BEGINNER TO THE FIRST INTERNATIONAL TOURNAMENT

**A. Poteryakhin
I. Voronin
V. Kondakov**

Summary: The technique of training beginner kickboxers during eight years of classes before their first international tournament is considered. The methodology is based on the technical, tactical and physical preparation of athletes for the main start of the year.

Keywords: kickboxing, international tournament, physical training, technical and tactical training, beginner kickboxer.

Потеряхин Алексей Андреевич

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

Воронин Игорь Юрьевич

К.п.н., доцент, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
ivoronin@bsu.edu.ru

Кондаков Виктор Леонидович

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

Аннотация: В данной статье рассмотрена методика подготовки начинающих кикбоксеров в течение восьми лет занятий. В основу методики взята технико-тактическая и физическая подготовка спортсменов к главному старту года.

Ключевые слова: кикбоксинг, международный турнир, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы. В кикбоксинге могут сочетаться занятия в группах спортивного мастерства и группах здоровья. На уровне спорта высших достижений занимающимся необходимо комплексно использовать физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку.

Специалисты отмечают, что современный кикбоксинг характеризуется значительной вариативностью действий технико-тактического мастерства и комплексным развитием основных физических качеств, которые имеют выраженный скоростно-силовой характер. Таким образом, исследование физической подготовки кикбоксеров различной квалификации является актуальной проблемой.

Каждый может найти себе раздел по своим способностям. Например, в музыкальных формах нужны творческие способности, грация и пластичность. В татами-стилях (разделы, в которых спортсмены выступают на татами) нужны такие способности, как скорость, техника, растяжка и смекалка. А в ринг-дисциплинах (разделы, которые проходят в рингах) нужны сила и упорство. Но

в каждом разделе кикбоксинга нужна совершенная техника, чтобы доказать своё превосходство над противником. А овладев техникой, скоростью и силой этих разделов, проблем в ринговых дисциплинах у спортсмена не будет, и он смело может заявлять о себе на крупных соревнованиях.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ литературных источников; наблюдение тестирование; математико-статистические методы сбора, обработки и анализа данных.

Исследование проводилось на базе МБУДО БДДТ, МБОУ ЛИЦЕЙ №9, МБОУ СОШ № 21 г. Белгород в спортивном зале кикбоксинга. В качестве испытуемых выступали новички-кикбоксеры с 2011/12 по 2019/20 учебных годов.

Современная техника кикбоксинга многообразна. Для результативных занятий кикбоксингом в разных разделах необходимо постепенное освоение всего арсенала техники боя с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обучения.

Для эффективного овладения основной техникой боя следует изучать в строгой последовательности: боевую стойку, передвижения в стойке, удары руками, удары но-

гами, дистанцию в парах, финты, сложные удары.

Первый учебный год подразделяется на 5 этапов технико-тактической подготовки (табл. 1), в то же время физическая подготовка является неотъемлемой частью всей спортивной подготовки. Далее мы более подробно остановимся на технико-тактической подготовке. В начале занятий (1 этап сентябрь-октябрь) начинающие кикбоксеры изучают технику кикбоксинга. На 2-м этапе

обучения (ноябрь-декабрь) изучается работа в парах и в завершении этого этапа проходят первые соревнования среди новичков. В январе-феврале основное внимание кикбоксеров направлено на технико-тактическую подготовку. Спортсменов на 3 этапе необходимо обратить на подготовку к всероссийским соревнованиям. Весной, на 4 и 5 этапе подготовки, основное время на учебно-тренировочных занятиях уделяется специальной физической подготовке.

Таблица 1

Начальные этапы обучения кикбоксеров

1 этап обучения				
Месяц/Неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Разминка (10%) + фронт-кик и прямой удар рукой (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)	Разминка (10%) + раунд-кик и боковой удар рукой (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)	Разминка (10%) + сайт-кик и удар рукой апперкот (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)	Разминка (10%) + хук-кик и бэкфист (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)
Октябрь	Разминка (10%) + сложные удары ногами с разворота (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)	Разминка (10%) + фехтующая нога и обманные ноги (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)	Разминка (10%) + свободная работа руками (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)	Разминка (10%) + свободная работа руками и ногами (70%) + физическая подготовка (15%) + заминка (5%)
2 этап обучения				
Ноябрь	Разминка (7%) + лайт-контакт – атака (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + лайт-контакт – встречная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + лайт-контакт – работа от ноги (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + лайт-контакт – свободная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)
Декабрь	Разминка (5%) + лайт-контакт – 18 раундов (90%) + физическая подготовка (3%) + заминка (2%)	Разминка (10%) + лайт-контакт – 12 раундов (60%) + физическая подготовка (20%) + заминка (10%)	Разминка (20%) + лайт-контакт – 9 раундов (45%) + физическая подготовка (25%) + заминка (10%)	Разминка (30%) + лайт-контакт – 6 раундов (30%) + физическая подготовка (30%) + заминка (10%)
3 этап обучения				
Январь	Разминка (7%) + поинтфайтинг – атака (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + поинтфайтинг – встречная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + поинтфайтинг – работа от ноги (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + поинтфайтинг – свободная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)
Февраль	Разминка (7%) + stop and go – атака + встречная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + финт ногой – атака + встречная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + выпад – атака + встречная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)	Разминка (7%) + свободная атака + встречная работа (83%) + физическая подготовка (5%) + заминка (5%)
4 этап обучения				
Март	Разминка (10%) + гантели (15%) + теннисные мячи (15%) + спарринги (35%) + скакалка (15%) + заминка (10%)	Разминка (10%) + резина (15%) + тяжелые мячи (15%) + спарринги (35%) + скакалка (15%) + заминка (10%)	Разминка (10%) + утяжелители (15%) + боксерские мешки (15%) + спарринги (35%) + скакалка (15%) + заминка (10%)	Разминка (10%) + Лестница (15%) + боксерские лапы (15%) + спарринги (35%) + скакалка (15%) + заминка (10%)
Апрель	Бег (15%) + разминка (10%) + тяжелые мячи (15%) + спарринги (35%) + скакалка (15%) + заминка (10%)	Бег (15%) + разминка (10%) + боксерские мешки (15%) + спарринги (35%) + скакалка (15%) + заминка (10%)	Бег (15%) + разминка (10%) + лестница (15%) + боксерские лапы (15%) + спарринги (35%) + заминка (10%)	Бег (15%) + разминка (10%) + резина (15%) + гантели (15%) + спарринги (35%) + заминка (10%)
5 этап обучения				
Май	Разминка (10%) + растяжка (30%) + статика 5 секунд * 24 раунда * 4 удара (20%) + спарринги (20%) + скакалка (10%) + заминка (10%)	Разминка (10%) + растяжка (30%) + статика 10 секунд * 12 раундов * 4 удара (20%) + спарринги (20%) + скакалка (10%) + заминка (10%)	Разминка (10%) + растяжка (30%) + статика 15 секунд * 8 раундов * 4 удара (20%) + спарринги (20%) + скакалка (10%) + заминка (10%)	Разминка (10%) + растяжка (30%) + статика 20 секунд * 6 раундов * 4 удара (20%) + спарринги (20%) + скакалка (10%) + заминка (10%)

Далее, в июне, спортсмены уходят на отдых, который составляет 3 полные недели. По окончании отдыха со спортсменами согласовывается календарный план соревнований на следующий учебный год, определяется главный турнир года, как правило, международный старт и начинается подготовка к нему.

Важно обратить внимание на полученные результаты, представленные в таблице 2, первых соревнований среди новичков с 2011/12 по 2019/20 учебный год по представленной авторской методике подготовки.

Анализ данных, представленных в таблице 2 доказы-

вает, что начинающие кикбоксеры успешно выступают на своих первых соревнованиях среди новичков с использованием в тренировочном процессе авторской методики подготовки. На первых соревнованиях для новичков за 8 учебных лет мы видим, что все спортсмены со 100% вероятностью занимают призовые места. Из них 46% занимают первые места, 35% вторые места и 19% третьи места.

Важно обратить внимание на полученные результаты, представленные в таблице 3, всероссийских соревнований с 2011/12 по 2019/20 учебный год по представленной авторской методике подготовки.

Таблица 2

Результаты первых соревнований среди новичков с 2011/12 по 2019/20 учебный год

Уч.год\ Результат	Количество чел.	Медали			
		Золото	Серебро	Бронза	Итого
2011/12	10 человек (100%)	6 медалей (60%)	4 медали (40%)	-	10 медалей (100%)
2012/13	23 человек (100%)	6 медалей (26%)	7 медалей (30%)	10 медалей (44%)	23 медали (100%)
2013/14	13 человек (100%)	6 медалей (46%)	7 медалей (54%)	-	13 медалей (100%)
2014/15	10 человек (100%)	5 медалей (50%)	5 медалей (50%)	-	10 медалей (100%)
2015/16	34 человека (100%)	19 медалей (56%)	10 медалей (29%)	5 медалей (15%)	34 медали (100%)
2016/17	22 человека (100%)	11 медалей (50%)	6 медалей (27%)	5 медалей (23%)	22 медали (100%)
2017/18	40 человек (100%)	18 медалей (45%)	13 медалей (35,5%)	9 медалей (22,5%)	40 медалей (100%)
2018/19	21 человек (100%)	9 медалей (43%)	8 медалей (38%)	4 медали (19%)	21 медаль (100%)
Итого:	173 человека (100%)	80 медалей (46%)	60 медалей (35%)	33 медали (19%)	173 медали (100%)

Таблица 3

Результаты всероссийских соревнований с 2011/12 по 2018/19 учебный год

Соревнования	Количество чел.	Медали			
		Золото	Серебро	Бронза	Итого
Первенство ЦФО 2012	4 человека (100%)	3 медали (75%)	2 медали (50%)	3 медали (75%)	8 медалей (200%)
Первенство России 2012	2 человека (100%)	1 медаль (50%)	-	1 медаль (50%)	2 медали (100%)
Первенство ЦФО 2013	9 человек (100%)	4 медали (44,25%)	6 медалей (66,375%)	6 медалей (66,375%)	16 медалей (177%)
Кубок России 2013	6 человек (100%)	-	-	2 медали (33%)	2 медали (33%)
Первенство России 2013	1 человек (100%)	1 медаль (100%)	-	-	1 медаль (100%)
Первенство ЦФО 2014	21 человек (100%)	17 медалей (80,75%)	17 медалей (80,75%)	18 медалей (85,5%)	52 медали (247%)
Кубок России 2014	2 человека (100%)	4 медали (200%)	-	1 медаль (50%)	5 медалей (250%)
Первенство России 2014	10 человек (100%)	1 медаль (10%)	5 медалей (50%)	1 медаль (10%)	7 медалей (70%)
Кубок России 2015	7 человек (100%)	1 медаль (14%)	4 медали (57%)	4 медали (57%)	9 медалей (128%)
Первенство России 2015	5 человек (100%)	-	2 медали (40%)	1 медаль (20%)	3 медали (60%)
Первенство ЦФО 2016	20 человек (100%)	9 медалей (45%)	5 медалей (25%)	7 медалей (35%)	21 медаль (105%)
Первенство России 2016	16 человек (100%)	4 медали (25%)	6 медали (37%)	9 медалей (56%)	19 медалей (118%)
Первенство ЦФО 2017	23 человека (100%)	13 медалей (56%)	5 медалей (22%)	4 медали (17%)	22 медали (95%)
Первенство России 2017	6 человек (100%)	2 медали (33,5%)	3 медали (49%)	2 медали (33,5%)	7 медалей (116%)
Кубок России 2018	10 человек (100%)	8 медалей (80%)	2 медали (20%)	4 медали (40%)	14 медалей (140%)
Первенство России 2018	12 человек (100%)	4 медали (33%)	6 медалей (50%)	4 медали (33%)	14 медалей (116%)
Первенство ЦФО 2019	14 человек (100%)	13 медалей (93%)	7 медалей (50%)	8 медалей (57%)	28 медалей (200%)
Первенство России 2019	9 человек (100%)	9 медалей (100%)	8 медалей (89%)	2 медали (22%)	19 медалей (211%)
Кубок России 2019	1 человек (100%)	-	1 медаль (100%)	-	1 медаль (100%)
Итого за 8 лет:	178 человек (100%)	94 медали (53%)	79 медалей (44%)	77 медалей (43%)	250 медалей (140%)

Анализ данных, представленных в таблице 3 доказывает, что кикбоксеры успешно выступают на всероссийских соревнованиях с использованием в тренировочном процессе авторской методики подготовки. За 8 лет выездов на самые главные всероссийские соревнования года (первенство ЦФО, кубок России и первенство России) у спортсменов клуба есть шанс со 140% вероятностью вернуться домой с медалью. Из них 53% с золотой медалью, 44% с серебряной медалью и 43% с бронзовой медалью.

Следует отметить, что результаты международных соревнований с 2011/12 по 2018/19 учебный год, представленных в таблице 4, подтверждают результаты успешной авторской методики подготовки, которая продолжается после 21-дневного отдыха в июне меся-

це, успешного согласования календарного плана соревнований, выбора международного турнира и анализа действующих победителей кубков и первенств Европы и Мира.

Результаты, представленные в таблице 4 указывают, что спортсмены, увеличивая физическую и технико-тактическую подготовку, успешно продолжают выступать на самых главных турнирах года. Это отражается на стабильном результате международных соревнований в течение 9 лет, где кикбоксеры уверенно одерживают победы у действующих победителей первенств и кубков Мира и Европы. У спортсменов клуба есть шанс вернуться с медалью 195%. Из них 75% вернуться победителем, 56% стать финалистом данного турнира и 64% призером международного старта. Выводы:

Таблица 4

Результаты международных соревнований с 2011/2012 по 2019/2020 учебный год

Соревнования	Количество чел.	Медали			
		Золото	Серебро	Бронза	Итого
Кубок Мира по Боевым искусствам 2012	4 человека (100%)	5 медалей (125%)	3 медали (75%)	1 медаль (25%)	9 медалей (225%)
Кубок Мира 2012	3 человека (100%)	1 медаль (33,4%)	1 медаль (33,3%)	1 медаль (33,3%)	3 медали (100%)
Олимпиада Боевых искусств 2013	1 человек (100%)	1 медаль (100%)	-	-	1 медаль (100%)
Олимпиада Боевых искусств 2014	12 человек (100%)	2 медали (16,5%)	-	6 медалей (49,5%)	8 медалей (66%)
Кубок Мира 2014	3 человека (100%)	2 медали (66,4%)	3 медали (99,6%)	-	5 медалей (166%)
Первенство Мира 2014	1 человек (100%)	-	-	1 медаль (100%)	1 медаль (100%)
Кубок Европы 2015	5 человек (100%)	3 медали (60%)	1 медаль (20%)	1 медаль (20%)	5 медалей (100%)
Первенство Европы 2015	1 человек (100%)	-	-	2 медали (200%)	2 медали (200%)
Кубок Мира 2015	10 человек (100%)	1 медаль (10%)	2 медали (20%)	6 медалей (60%)	9 медалей (90%)
Кубок Балтийских стран 2015	4 человека (100%)	3 медали (75%)	-	1 медаль (25%)	4 медали (100%)
Первенство Мира 2016	1 человек (100%)	-	1 медаль (100%)	-	1 медаль (100%)
Кубок Европы 2017	4 человека (100%)	7 медалей (175%)	4 медали (100%)	3 медали (75%)	14 медалей (350%)
Кубок Мира 2017	5 человек (100%)	7 медалей (140%)	2 медали (40%)	3 медали (60%)	12 медалей (240%)
Первенство Европы 2017	1 человек (100%)	-	1 медаль (100%)	-	1 медаль (100%)
Мировой турнир 2018	4 человека (100%)	6 медалей (150%)	8 медалей (200%)	2 медали (50%)	16 медалей (400%)
Кубок Мира 2018	5 человек (100%)	2 медали (40%)	4 медали (80%)	6 медалей (120%)	12 медалей (240%)
Евразийские игры Боевых Искусств 2018	5 человек (100%)	3 медали (60%)	4 медали (80%)	3 медали (60%)	10 медалей (200%)
Кубок Мира 2019	1 человек (100%)	3 медали (300%)	2 медали (200%)	2 медали (200%)	7 медалей (700%)
Чемпионат Мира по Боевым Искусствам 2019	1 человек (100%)	2 медали (200%)	-	-	2 медали (200%)
Международный Гран-При 2019	2 человека (100%)	5 медалей (250%)	-	3 медали (150%)	8 медалей (400%)
Кубок Европы 2020	4 человека (100%)	3 медали (75%)	5 медалей (125%)	8 медалей (200%)	16 медалей (400%)
Кубок Мира 2020	2 человека (100%)	3 медали (150%)	3 медали (150%)	2 медали (100%)	8 медалей (400%)
Итого за 9 лет:	79 человек (100%)	59 медалей (75%)	44 медали (56%)	51 медаль (64%)	154 медали (195%)

Выводы:

1. Разработанная методика подготовки спортсмена к первым соревнованиям среди новичков включала два разнонаправленных, но взаимодополняющих учебно-тренировочных сбора направленных на повышение технической подготовки спортсмена.
2. Техничко-тактическая подготовка в тренировке спортсменов к всероссийским стартам имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе начинающих кикбоксеров. Одним из основных, в этой связи, является выявление «проблемных» зон подготовки кикбоксера и целенаправленное воздействие на них, позволяет не только улучшить его техническую подготовку, но и психологическое состояние.
3. Физическая подготовка в тренировке спортсменов к международным стартам имеет также приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Одним из основных, в этой связи, является выявление «проблемных» зон подготовки кикбоксера и целенаправленное воздействие на них, позволяет не только улучшить его функциональное состояние, но и значительно повысить результативность соревновательной деятельности.
4. Определение недостаточной функциональной подготовки при нанесении прямых ударов предопределило необходимость использования в индивидуализированном тренировочном процессе кикбоксера гантелей, эспандера лыжника с 4 резинами и утяжелителей, которые применялись постоянно, за исключением двухнедельного цикла перед началом ответственных соревнований.

5. Результаты выступления на всероссийских и международных турнирах с 2012 по 2020 год показали успешность разработанной авторской программы подготовки, что выразилось в воспитании 26 победителей первенства ЦФО, 11 победителей кубка России, 14 победителей первенства России, 2 победителя Всероссийских игр Боевых Искусств, 3 победителей кубка Балтийских стран, 2 победителей Евразийских Боевых Искусств, 2 победителей Олимпиады Боевых Искусств, 2 победителей кубка Мира по Боевым Искусствам, 1 победителя Чемпионата Мира по Боевым искусствам, 2 победителей международного Гран-При, 4 победителей Мирового турнира, 10 победителей кубка Европы, серебряного призера и бронзового первенства Европы, 9 победителей кубка Мира, серебряного и бронзового призера первенства Мира в возрасте с 7 до 18 лет. А самый главный результат был показан на кубке Мира 2018 года в г. Римини (Италия), где Ксения Артебякина в 15 лет с весом 46 кг вошла в состав юниорской сборной России (16-18 лет, 50 кг), выиграла кубок Мира в возрастной группе 16-18 лет в весовой категории 50 кг и выполнила норматив Мастера Спорта России, а так же на кубке Мира 2020 года в г. Дублин (Ирландия), где Арина Кирик в 13 лет с весом 46 кг стала серебряным призером кубка Мира в возрастной группе 16-18 лет в весовой категории 50 кг и выполнила норматив Мастера Спорта России.

Таким образом, увеличение нагрузки позволяет с успехом выступать на международных стартах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Татами–дисциплины: учебно–методическое пособие / А.А. Потеряхин, В.Л. Кондаков, И.Ю. Воронин. – Белгород : ООО «Эпицентр», 2020. – 160 с..
2. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов : учеб.-метод. пособие / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
3. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Лайт-контакт. Учебно-методическое пособие / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин, – Белгород : ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
4. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Поинтфайтинг. Учебно-методическое пособие / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин, – Белгород : ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
5. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Кик-лайт. Учебно-методическое пособие / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин, – Белгород : ООО «Эпицентр», 2018. – 44 с.
6. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Ближний бой и физическая подготовка. Учебно-методическое пособие / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин, – Белгород : ООО «Эпицентр», 2018. – 64 с.
7. Иванов А.Л. Кикбоксинг [Текст] / А.Л. Иванов. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. - 312 с.
8. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006 –228 с.
9. Ashley, S. Kickboxing [Текст] / S. Ashley. – England: Lumina Press, 2011. – 139 p.
10. Falsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport [Текст] / E. Falsoni, A. Micheli. – Milan: miolografiche s.r.l. 2011. – 205 p.

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

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»