

УДК 796.8

**Анализ технико-тактической подготовки спортсменов в видах спорта
кикбоксинг и тхэквондо чанг-хон**

Колошеина Валерия Васильевна

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2070 имени Героя Советского Союза Г.А. Вартаняна»*

Аннотация. В статье представлено исследование технико-тактической подготовки спортсменов в двух видах боевых искусств – кикбоксинг и тхэквондо Чанг-Хон. Проанализированы основные аспекты технической подготовки, а также тактические приемы, используемые в схватках и соревнованиях. Рассмотрены особенности техники каждого вида спорта, их эффективность и использование на практике. Полученные данные позволяют выявить особенности и сходства технико-тактической подготовки, а также различия в данных видах спорта.

Ключевые слова: единоборства, кикбоксинг, тхэквондо, тактическая подготовка, ударная техника, физическая подготовка.

**Analysis of technical and tactical training of athletes in the sports of kickboxing
and taekwondo chang-hong**

Kolosheina Valeria

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
State budgetary educational institution of the city of Moscow "School No. 2070 named
after Hero of the Soviet Union G.A. Vartanyan"*

Abstract. The article presents a study of the technical and tactical training of athletes in two types of martial arts – kickboxing and taekwondo Chang-Hong. The main aspects of technical training, as well as tactical techniques used in fights and competitions, are analyzed. The features of the technique of each sport, their effectiveness and use in practice are considered. The data obtained make it possible to identify the features and similarities of technical and tactical training, as well as differences in these sports.

Keywords: martial arts, kickboxing, taekwondo, tactical training, striking technique, physical training.

ВВЕДЕНИЕ. Тхэквондо Чанг-Хон – это высшее искусство самозащиты, оригинальная национальная программа по тхэквондо, которую разработал генерал Чо Чанг-Хон. Оно основано на принципах морали, дисциплины, техники, философии. Тхэквондо Чанг-Хон включает в себя упражнения, формы, самооборону, различные техники.

Тхэквондо Чанг-Хон был разработан генералом Чо Чанг-Хон в 1955 году в Южной Корее. Генерал Чо был выдающимся представителем тхэквондо и посвятил свою жизнь усовершенствованию этого искусства. Он создал оригинальную систему тхэквондо, сочетая в ней традиционные корейские боевые искусства с современными научными принципами. Тхэквондо Чанг-Хон отличается от других форм тхэквондо своей уникальной философией и подходом к обучению. Система включает в себя различные удары, блоки, шаги, техники самозащиты и формы. Она также подчеркивает развитие морали, дисциплины, уважения и самоконтроля у практикующих. Кикбоксинг – это форма единоборства, которая объединяет техники ударов руками и ногами. Кикбоксинг включает техники из бокса, карате, тайского бокса и других видов единоборств. В зависимости от стиля кикбоксинга могут быть применены различные правила и ограничения для проведения соревнований. Кикбоксинг также популярен как форма фитнеса и самозащиты. Кикбоксинг развился в разных странах под влиянием различных боевых искусств и стилей, что привело к возник-

новению нескольких различных вариантов этого вида спорта. Например, американский кикбоксинг, тайский бокс (или муай-тай) и японский кикбоксинг (K1), хотя у них есть некоторые общие черты, имеют свои собственные правила и техники.

История кикбоксинга началась во второй половине 20 века. Изначально под термином «кикбоксинг» понимали различные стили ударных единоборств из Японии, Филиппин и Таиланда. Однако с развитием спортивных соревнований и появлением новых организаций, таких как «Professional Karate Association» (PKA), «International Sport Karate Association» (ISKA) и других, кикбоксинг стал восприниматься как отдельная самостоятельная дисциплина. С самого начала кикбоксинг был популярен среди практикующих единоборства и быстро стал привлекать внимание и радикально увлекать фанатов по всему миру. К сегодняшнему дню кикбоксинг распространился и разветвился, и существует в различных вариантах и стилях, привлекая к себе все больше поклонников и участников.

ЦЕЛЬЮ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ является рассмотреть два разных вида единоборства и найти общие технико-тактические действия, которые спортсмены могут применять в соревнованиях по кикбоксингу и Тхэквондо Чанг-Хон.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе написания были изучены научные работы по кикбоксингу Валерия Вадимовича Клещева [1], Виктора Александровича Еганова [2], Серика Етекбаевича Токсанова [3], Филиппа Вадимовича Салугина [4], Константина Валентиновича Шестакова [5] и многих других. К сожалению, научной литературы по тхэквондо Чанг-Хон нет. Данный вид спорта не рассматривался с научной точки зрения. Также были изучены правила соревнований по тхэквондо Чанг-Хон [6] и кикбоксингу [7].

Если кикбоксинг мы можем изучить и рассмотреть с разных параметров, которые были изучены научными деятелями, то тхэквондо Чанг-Хон мы можем изучить по истории правил соревнований и видео-выступлений спортсменов и просмотра самих соревнований.

Технико-тактическая подготовка в тхэквондо Чанг-Хон в период с 2011 по 2023 годы включала в себя различные аспекты, связанные с техникой и тактикой этого вида боевых искусств. За это время технические и тактические аспекты тхэквондо Чанг-Хон постоянно развивались и совершенствовались. Программа обучения технике включала в себя изучение различных блоков, ударов руками и ногами, толчков, а также освоение различных форм и комбинаций движений. Помимо этого, тактическая подготовка включала в себя изучение стратегий и тактик боя, обучение контратакам, уклонениям, тактике ведения противника и так далее. Спортивная сторона тхэквондо Чанг-Хон также активно развивалась в этот период, с углублением и усовершенствованием соревновательных техники, тактики. Кроме того, с увеличением глобализации распространения тхэквондо Чанг-Хон по всему миру в этот период активно проводилось обучение и международные соревнования, что также способствовало развитию технической и тактической подготовки в этом виде боевых искусств.

За период с 2011 по 2023 годы технико-тактическая подготовка кикбоксеров стала более профессиональной и научной. Тренеры начали уделять больше внимания улучшению техники ударов, более эффективным методам защиты, тактике боя и стратегии в поединках. Основной упор делался на улучшение навыков ударов рука-

ми и ногами, развитие скорости, силы и гибкости, а также научный подход к тренировкам. В этот период появились новые методики тренировок, включая комплексные тренировки с использованием боксерских мешков и снарядов. Также важным элементом стала тактическая подготовка, включающая изучение стилей соперников, их слабостей и сильных сторон, а также стратегии боя на ринге и татами. Тренеры стали акцентировать внимание на анализе предыдущих поединков, чтобы выявить ошибки и улучшить тактику на будущие сражения. Исследования в области физиологии и психологии спорта также привели к новым методам подготовки и тренировок, что позволило кикбоксерам достичь новых высот в своей карьере.

Технико-тактическая подготовка спортсменов в кикбоксинге и тхэквондо Чанг-хон включает в себя различные аспекты, которые специфичны для каждого вида единоборств. В кикбоксинге техническая подготовка включает в себя изучение различных ударов руками и ногами, техники защиты, атаки, контратаки, а также работу ног для маневрирования по рингу и татами. Также важным аспектом является развитие ударной силы, скорости и гибкости. Тактическая подготовка включает анализ и изучение стилей соперников, разработку стратегии боя, работу в ближнем и дальнем бою, контроль дистанции и использование различных тактических приемов во время поединка. В тхэквондо Чанг-хон техническая подготовка включает изучение различных техник ударов ногами, включая высокие, средние и низкие удары, блоки, парные удары и вращающие удары. Также важным аспектом является изучение плавности движений, управление телом и равновесие. Тактическая подготовка в этом виде спорта включает разработку стратегии в зависимости от стиля соперника, изучение его слабых мест и применение различных тактик для победы на турнире. В обоих видах единоборств также важным является физическая подготовка, психологическая устойчивость, адаптация к боевому ритму и умение принимать быстрые решения во время поединка. Все эти аспекты должны гармонично сочетаться для достижения успеха в высококлассных соревнованиях.

Ударная техника является одним из ключевых аспектов в кикбоксинге и тхэквондо Чанг-хон и включает в себя различные техники ударов ногами и руками.

ВЫВОДЫ. Кикбоксинг и тхэквондо Чанг-Хон – это два различных вида боевых искусств и спорта, хотя они имеют много общих элементов.

Основные различия между этими двумя видами спорта состоят в следующем:

1. Происхождение: тхэквондо Чанг-Хон – это южнокорейское боевое искусство, в то время как кикбоксинг имеет свои корни в различных азиатских боевых искусствах, таких как карате, тайский бокс и другие.

2. Техники: в тхэквондо Чанг-Хон основной упор делается на высокие удары ногами и быстрые движения, в то время как в кикбоксинге используются удары ногами и руками, а также техники ударов колен в К1.

3. Соревнования: оба вида спорта имеют свои собственные виды соревнований. В тхэквондо Чанг-Хон проводятся соревнования по тулям, боевым поединкам, силовым разбиваниям, специальной технике. В кикбоксинге их можно разделить на ринговые дисциплины: К1, фулл-контакт и лоу-кик; татами дисциплины: лайт-контакт, поинтфайтинг, свободная форма, свободная форма с предметом, кик-форма, кик-форма с предметом (сольные композиции).

Найдя незначительные отличия между Чанг-Хон и кикбоксингом, мы смогли установить и общие черты между данными видами спорта:

1. Физическая подготовка: оба вида спорта требуют от спортсменов хорошей физической формы, гибкости и силы. Обучение в обоих видах спорта также включает в себя разнообразные упражнения для улучшения выносливости, координации и боевой техники.

2. Техники ударов: оба вида спорта включают использование ударов ногами и руками, хотя способы их применения могут отличаться. Оба вида спорта также обучают различным техникам блокирования, уклонения и контратак.

3. Духовные аспекты: как и многие другие боевые искусства, тхэквондо и кикбоксинг нацелены не только на физическое развитие, но и на духовное улучшение. Они наставляют спортсменов на принципах дисциплины, самоконтроля и уважения.

4. Спортивные состязания: оба вида спорта проводят различные соревнования на местном, национальном и международном уровнях, что способствует развитию соревновательного духа и взаимодействия между атлетами.

Таким образом, несмотря на различия, кикбоксинг и тхэквондо Чанг-Хон все же имеют сходства в своих ценностях и методах обучения, что подчеркивает их единство во многих аспектах.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Клещев В. В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге : диссертация ... кандидата педагогических наук. Москва, 2006. 155 с.
2. Еганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : диссертация ... кандидата педагогических наук. Челябинск, 2005. 171 с.
3. Токсанов С. Е. Обучение атакующим действиям с сопряженным развитием координационных способностей на этапе начальной подготовки в кикбоксинге : дис.... канд. пед. наук. Омск, 2022. 206 с.
4. Салугин Ф. В. Технология подготовки высококвалифицированных кикбоксеров на основе вариативности действий в оперативном пространстве поединка : диссертация ... кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2021. 187 с.
5. Шестаков К. В. Построение тренировки кикбоксеров- юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки : дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2009. 163 с.
6. Правила вида спорта «тхэквондо Чанг-Хон» Международная Федерация Чанг-Хон Таэквон-До. URL: <https://tkdictf.ru/> (дата обращения: 05.01.2024).
7. Правила вида спорта «кикбоксинг» (утв. приказом Минспорта России от 05.04.2022 N 303). URL: https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kikboksing-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_1/ (дата обращения: 05.01.2024).

REFERENCES

1. Kleshchev V. V. (2006), Formation of individual-typical manners of fighting in kickboxing, dissertation of a candidate of pedagogical, Moscow, 155 p.
2. Eganov V. A. (2005), Methods of teaching defensive technical and tactical actions in kickboxing, dissertation of a candidate of pedagogical sciences, Chelyabinsk, 171 p.
3. Toksanov S. E. (2022), Training in attacking actions with the associated development of coordination abilities at the stage of initial training in kickboxing, dissertation of a candidate of sciences, Omsk, 206 p.
4. Salugin F. V. (2021), Technology of training highly qualified kickboxers based on the variability of actions in the operational space of a fight, dissertation of a candidate of sciences, St. Petersburg, 187 p.
5. Shestakov K. V. (2009), Construction of training for junior kickboxers of the highest ranks at the stage of pre-competitive preparation, dissertation of a candidate of pedagogical sciences, St. Petersburg, 163 p.
6. Rules of the sport "Chang-Hon Taekwondo" International Chang-Hon Taekwon-Do Federation, URL: <https://tkdictf.ru/>.
7. Rules of the sport "kickboxing" (approved by order of the Ministry of Sports of Russia dated 04/05/2022 N 303), URL: https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kikboxing-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_1.

Информация об авторе: Колошенин В.В., аспирант заочного отделения, Советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, учитель физической культуры.

Поступила в редакцию 08.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.