

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ В ДИСЦИПЛИНАХ «ФУЛЛ-КОНТАКТ» И «ЛОУ-КИК»

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России», Россия, г. Пермь; *Михаил Юрьевич Степанов*, кандидат педагогических наук, доцент, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский; *Альфия Фатыховна Чарыкова*, кандидат биологических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск; *Михаил Борисович Саламатов*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва; *Андрей Николаевич Катенков*, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск; *Сурен Мартурович Марданян*, директор, Ассоциация Центр Физического Развития «АТЛЕТ», Краснодарский филиал, Краснодар

Аннотация

Данная статья посвящена анализу соревновательной деятельности квалифицированных кикбоксеров, специализирующиеся в ринговых дисциплинах – «фулл-контакт» и «лоу-кик». В рукописи проведен анализ выступления спортсменов возрастной группы «мужчины» на Чемпионате Уральского Федерального округа (г. Екатеринбург, 2021 г, 2022 г), Чемпионате Пермского края (г. Пермь, 2022 г.), Чемпионате Удмуртской республики (г. Воткинск, 2022 г). Всероссийских соревнованиях (г. Туймазы, 2022 г.). Несомненно, рассмотрение данного вопроса остается актуальным, несмотря на существенную проработанность данной проблемы и её освещенность в литературных источниках по тематике ударных видов единоборств. Но все, же это, создает предпосылки, для поиска новых средств и методов подготовки спортсменов, способствующих формированию правильной и надежной техники защитных и атакующих действий в процессе поединка, а так, же её оценке и анализу на различных этапах спортивной подготовки. Научная новизна результатов исследования заключается в комплексной оценке эффективности технических действий кикбоксеров ринговых дисциплин в процессе соревновательной деятельности. Практическая значимость результатов исследования позволит специалистам ударных видов единоборств моделировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность кикбоксеров различных возрастных групп на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: кикбоксеры, дисциплина «лоу-кик», дисциплина «фулл-контакт», соревновательная деятельность, технические действия, тактические действия, тактико-техническая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p310-315

ANALYSIS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF KICKBOXERS IN THE "FULL-CONTACT" AND "LOW-KIC" DISCIPLINES

Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; *Mikhail Yurievich Stepanov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky; *Alfiya Fatykhovna Charykova*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova, Ulyanovsk; *Mikhail Borisovich Salamatov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Sports "SCOLIPE", Moscow; *Andrey Nikolaevich Katenkov*, the candidate of pedagogical sciences, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova, Ulyanovsk; *Suren Marturovich Mardanyan*, the director, Association Center for Physical Development "ATLET", Krasnodar branch, Krasnodar

Abstract

This article is devoted to the analysis of the competitive activity of qualified kickboxers specializing in ring disciplines - "full contact" and "low kick". The manuscript analyzes the performance of athletes of

the age group "men" and "women" at the Championship of the Ural Federal District (Yekaterinburg, 2021-2022), the Championship of the Perm Territory (Perm, 2022).), Championship of the Udmurt Republic (Votkinsk, 2022). All-Russian competitions (Tuymazy, 2022). All this creates the prerequisites for the search for innovative means and methods of training athletes that contribute to the formation of the correct and complete technique of defensive and attacking actions during the fight, as well as its assessment and analysis at various stages of sports training [1,4]. The scientific novelty of the research results lies in a competent and complete assessment of the effectiveness of technical actions of kickboxers at the stages of sports improvement. The practical significance of the results of the study will allow coaches to make adjustments to the training process and competitive activity of kickboxers of different age groups.

Keywords: kickboxers, discipline "low kick", discipline "full contact", competitive activity, technical actions, tactical actions, tactical and technical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития физкультурно-спортивной деятельности, в том числе видов спорта не являющихся олимпийскими, у многих специалистов практикующих ударные виды единоборств, возникают трудности в комплексной и информативной оценке соревновательной деятельности спортсменов. Не исключением является такой вид спорта как «кикбоксинг». Связанно это в первую очередь с разнообразием дисциплин данного вида спорта, а также, различным арсеналом технико-тактических действий, индивидуальных и психологических особенностей спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге [3, 5].

Если говорить о виде спорта «кикбоксинг», то это один из массовых видов спорта в Российской Федерации, который культивируется практически во всех уголках нашей страны, начиная от Центрального Федерального округа, заканчивая Дальневосточным Федеральным округом. Кикбоксеры сборной команды России в различных дисциплинах, с введенными санкциями против Российской Федерации на сегодняшний день не принимают участия в Чемпионатах и Первенствах мирового и Европейского уровня. Но это не говорит о том, что уровень спортивного мастерства спортсменов различных возрастных групп и весовых категорий снижается. Огромная конкуренция на Чемпионатах и Первенствах страны, свидетельствует о том, что кикбоксинг остается одним из ведущих видов ударных единоборств, который пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения. Несомненно, что динамично развивающийся вид спорта требует должного внимания и со стороны научного сообщества, о чем свидетельствуют различные разработки современных авторов по данному вопросу [2, 6]. Если говорить об анализе и оценке уровня технической подготовленности спортсменов данного вида спорта, то данную оценку целесообразно определять через оценку эффективности технических действий во время соревновательной деятельности, то, что было выполнено нами в процессе педагогического эксперимента.

Цель исследования – оценить эффективность технических действий кикбоксеров, возрастной группы «мужчины», на этапе спортивного совершенствования в дисциплинах «лоу-кик» и «фулл-контакт».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка эффективности технических действий кикбоксеров легких весовых категорий (51 кг, 54 кг, 57 кг, 60 кг) дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» происходила в процессе соревновательной деятельности с 2021 по 2022 год. При проведении педагогического эксперимента нами было просмотрено и проанализировано более 200 поединков спортсменов квалификации КМС, МС, МСМК. Возраст спортсменов 18–30 лет. Помимо этого, нами был проведен анализ литературных источников по теме исследования, и определена эффективность технико-тактических действий, которая оценивалась по следующим показателям: общее количество ударов руками нанесенных спортсменами за поединок; общее количество ударов ногами нанесенных спортсменами за поединок; общее количество

ударов руками дошедших до цели и получивших оценку судей; общее количество ударов ногами дошедших до цели и получивших оценку судей. С помощью вышеперечисленных показателей нами была выявлена эффективность технических действий путем вычисления коэффициентов эффективности: атакующих действий, защитных действий и результативности.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов возрастной группы «мужчины» нами была предложена «идеальная» модель технической подготовленности.

Данная модель представляет собой эталон технико-тактической подготовленности, в которой оцениваемые показатели – атакующие действия, защитные действия и показатель результативности равны 100%.

Для того чтобы оценить уровень технической подготовленности мы использовали метод математической статистики и определили, что это эффективность атакующих, защитных, активных действий и результативность [3, 6].

Анализ и оценка уровня тактической подготовленности определялся с помощью оценки следующих тактических действий:

- ведение поединка первым номером;
- ведение поединка вторым номером;
- сочетание работы первым и вторым номером;
- разнообразие тактических действий.

Вышеназванные тактические действия оценивались в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок и фиксировались в протоколе. Количество экспертов, участвующих в эксперименте, – 8 человек, из них 5 спортивных судей Всероссийской категории и 3 спортивных судей первой категории по виду спорта «кикбоксинг». Оценка тактических действий осуществляется следующим образом. Если тактические действия использовались в поединке, то они оцениваются в один балл, если нет, то в ноль баллов, в случае, когда в раунде не было ситуаций для реализации того или иного тактического действия, ставится знак «-». Баллы в протоколе оценки тактической подготовленности кикбоксеров проставляются в каждом раунде, а затем путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь бой по каждому компоненту тактической подготовленности.

Таблица 1 – Протокол оценки тактической подготовленности кикбоксеров

Компоненты тактической подготовленности	1 раунд	2 раунд	3 раунд	Весь поединок
Ведение поединка первым номером				
Ведение поединка вторым номером				
Сочетание работы первым и вторым номером				
Разнообразие тактических действий				

Полученные данные дают возможность оценивать тактические действия с помощью следующих компонентов:

Ведение поединка первым номером – действие, направленное на прессинг соперника в течение всего поединка.

Ведение поединка вторым номером – действие, направленное на защиту и контратаки спортсмена в течение всего поединка.

Сочетание работы первым и вторым номером – действия направленные на атакующую и защитную манеру ведения поединка.

Разнообразие тактических действий – предполагает под собой разнообразный арсенал ударов руками и ногами, защитных и атакующих действий, различных финтов и нестандартных ударов и передвижений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки эффективности техника-тактической подготовленности нами были использованы такие показатели как общее количество ударов руками и ногами за один поединок и общее количество ударов руками и ногами получивших оценку судей. Также

высчитывались коэффициенты эффективности атаки и защиты, подсчитывалось количество атак, встречных и ответных контратак (таблица 3). Выявлялась частота применения тех или иных приёмов в поединке (таблица 2).

Частота применения приемов помогает отразить характерную особенность поединков в кикбоксинге.

Результаты исследований частоты применений приемов в поединке говорят о том, что кикбоксеры чаще применяют прямые удары руками. В дисциплине «лоу-кик» у квалифицированных спортсменов доля ударов прямыми руками составила в среднем – 76,3%, в дисциплине «фулл-контакт» – 83,8%. Второе место по нанесению принадлежит боковым ударам. Чаще данный удар применяют спортсмены, выступающие в дисциплине «фулл-контакт» (32,9%), в дисциплине «лоу-кик» данный показатель составляет (20,9%).

Анализ соревновательных поединков установил, что удар снизу используется спортсменами очень редко независимо от дисциплины вида спорта «кикбоксинг». Доля нанесения удара снизу у спортсменов дисциплины «фулл-контакт» составляет – 14,8%, «лоу-кик» составила 8,6%,

Таблица 2 – Частота применения технико-тактических действий (ТТД) кикбоксерами

№	Технические действия	Частота применения, в %	
		Дисциплины кикбоксинга	
		Фулл-контакт	Лоу-кик
Удары руками			
1	Прямой удар	73,1	78,3
2	Боковой удар	28,9	23,9
3	Удар снизу	3,4	1,8
Удары ногами			
4	Прямой удар в туловище и голову	28,3	17,4
5	Боковой удар в туловище и голову	52,9	20,4
6	Круговой удар	12,8	4,3
7	Полукруговой удар	0	2,8
8	Удар ногой в бедро	-	54,2

Исходя из приведенных данных в таблицы 2 видно, что в современном арсенале основных, наиболее часто применяемых ударов ногами квалифицированных кикбоксеров можно выделить следующие: прямой удар в туловище и голову, боковой удар в туловище и голову, и чуть меньше – круговой удар.

В дисциплине «фулл-контакт», согласно приказу Минспорта России от 05.04.2022 №303 «Об утверждении правил вида спорта «кикбоксинг», каждый спортсмен за один раунд должен нанести минимум шесть ударов ногами, в противном случае против него будут применены санкции со стороны судей. Спортсмены, выступающие в данной дисциплине, чаще применяют боковой удар ногой в туловище и голову (52,9%), прямой удар в туловище и голову (28,3%) и круговой удар (12,8%).

Спортсмены, выступающие в дисциплине «лоу-кик», используют лоу-кик в 54,2% случаях, боковой удар ногой в туловище и голову (20,4%) и прямой удар в туловище и голову (17,4%). Остальные технические действия ногами, представленные в таблице 2 используются очень редко (2,8–4,3%).

Различие в частоте применения технико-тактических действий кикбоксерами можно объяснить спецификой соревновательной деятельности, дисциплинами кикбоксинга и уровнем спортивного мастерства каждого из спортсменов.

В таблице 3 приводятся показатели соревновательной деятельности кикбоксеров выступающих в дисциплинах «фулл-контакт» и «лоу-кик».

Общее количество ударов руками за поединок у кикбоксеров, выступающих в дисциплинах «фулл-контакт» составило по 148,3 ударов, у представителей дисциплины «лоу-кик» – 158,6 ударов руками. Подсчет велся всех ударов, которые наносили спортсмены в процессе поединка. Как видим, существенной разницы в оценке данного показателя нет.

Таблица 3 – Показатели соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик»

№		Фулл-контакт	Лоу-кик
1	Общее количество ударов руками за поединок	148,3	158,6
2	Общее количество ударов ногами за поединок	30,4	78,6
3	Общее кол-во ударов руками, дошедших до цели за поединок и получивших оценку судей	18,3	21,8
4	Общее кол-во ударов ногами, дошедших до цели за поединок и получивших оценку судей	12,6	18,9
5	Коэффициент эффективности атаки	0,12	0,13*
6	Коэффициент эффективности защиты	0,15	0,11
7	Количество атак	28	38
8	Количество встречных контратак	13,2	22,8
9	Количество ответных контратак	19*	16

Примечание: * – достоверность различий ($P < 0,05$).

По общему количеству ударов ногами за поединок достоверные различия были выявлены у кикбоксеров в дисциплинах «фулл-контакт» и «лоу-кик» (30,4 удара и 78,6 ударов соответственно).

По общему количеству ударов руками, дошедших до цели за поединок и получивших оценку судей, в дисциплине «фулл-контакт» данный показатель составляет – 18,3 удара, в дисциплине «лоу-кик» – 21,8 соответственно.

Количество ударов ногами, дошедших до цели и получивших оценку судей, в дисциплине «фулл-контакт» составляет 12,6 ударов, в дисциплине «лоу-кик» – 18,9 ударов.

По показателю эффективности атакующих действий (коэффициент эффективности атаки) кикбоксеры, выступающие в дисциплине «лоу-кик» статистически достоверно превосходят этот показатель у кикбоксеров, выступающих в дисциплине «фулл-контакт». По показателю защитных действий (коэффициент эффективности защиты) между рассматриваемыми спортсменами достоверных различий не обнаружено.

Соотношение формы ведения боя – атакующий, встречной и ответной контратакующей существенно отличаются в каждой из групп. Атаку предпочитают представители дисциплин «лоу-кик» (38 усл. ед.). По проценту атакующих действий они достоверно превосходят спортсменов дисциплины «фулл-контакт» (28 усл. ед.).

По показателю проведения встречных контратак статистически достоверное превосходство принадлежит кикбоксерам дисциплины «лоу-кик» (26,8 усл. ед.) над спортсменами дисциплины «фулл-контакт» (15,2 усл. ед.), а по ответным контратакам кикбоксеры дисциплины «фулл-контакт» (19 усл. ед.) достоверно превосходят спортсменов дисциплин «лоу-кик» (16 усл. ед.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ соревновательной деятельности кикбоксеров возрастной группы «мужчины», легких весовых категорий, дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» поможет тренерам вносить корректировки в тренировочный процесс и соревновательную деятельность, а также осуществлять моделирование поединков, вносить изменения в технику и тактику ведения поединка, с учетом манеры ведения боя и разрабатывать контрольные задания для тактической и технической подготовки спортсменов с учетом представленных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлов А.С. Методика совершенствования координационных способностей кикбоксеров 16-17 лет / А.С. Михайлов, А.В. Илькин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С.226–230.
2. Михайлов А.С. Функционально – физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: дис. ... канд. пед. наук / Михайлов Андрей Сергеевич. – Н.Челны, 2013. – 150 с.

3. Михайлов А.С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2015. – № 6. – С. 41–43.
4. Павлов, С.В. Методика оценки технической и тактической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2003. – № 2. – С. 40–43.
5. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : дис. ... д-ра. пед. наук / Павлов Сергей Витальевич. – Тюмень, 2004. – 316 с.
6. Саламатов, М.Б. Оценка технических действий в тренировочной и соревновательной деятельности кикбоксеров на основе трекеров НУКСО / М.Б. Саламатов, М.Ю. Степанов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2019. – № 4. – С. 18–20.

REFERENCES

1. Mikhailov, A.S. and Ilkin, A.V. (2019), "Methodology for improving the coordination abilities of kickboxers 16-17 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 226–230.
2. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, N.Chelny.
3. Mikhailov, A.S. and Koshkin, Ye.V. (2015), "Improving the technical and tactical preparedness of athletes of shock martial arts using lead exercises", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 6, pp 41–43.
4. Pavlov, S.V. (2003), "Methodology for assessing the technical and tactical readiness of taekwondo wrestlers in competitive fights", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 2, pp 40–43.
5. Pavlov, S.V. (2003), *Complex control of the state of sports readiness in the process of competitive activity of combatants*, dissertation, Tyumen.
6. Salamatov, M.B. and Stepanov, M.Yu. (2019) "Evaluation of technical actions in the training and competitive activities of kickboxers based on НУКСО trackers", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 4, pp. 18–20.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Ольга Николаевна Михайлова, кандидат социологических наук, доцент, Любовь Васильевна Чередникова, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения. Самара; Алексей Иванович Кардашевский, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Анатольевич Гордеев, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный технический университет, Самара

Аннотация

Вектор развития современного общества, глобальная цифровизация всех сфер промышленного производства и социальных институтов порождают условия быстрой изменчивости, хаотичности, неопределенности, что приводит к неуклонному снижению физического, психологического и морально-нравственного (социального) компонентов здоровья студенческой молодежи. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения показателей в структуре физического, психического и социального здоровья студентов, позволяющих оптимально адаптироваться и эффективно развиваться в образовательно-воспитательном пространстве технического вуза. Анализ научно-методической литературы позволил обобщить смысловые аспекты в определении содержательного наполнения компонентов и понятия «здоровья». Многофакторный анализ исследуемой категории выявил, что механизмы адаптации и здоровьесбережения обусловлены наличием характеристик, отражающих состояние функциональных систем организма (наличие или отсутствие болезней); уровень физического развития; сформированность адекватных целевых и мотивационно-ценностных