

REFERENCES

1. Baleevskih, L.S. and Muranov, A.I. (2008), “Domestic history of normative regulation of nomenclatures of specialties of scientific workers in relation to jurisprudence”, *Jurisprudence*, No. 5, pp. 243–259.
2. Zaguzov, N.I. (1997), “The evolution of the scientific specialty "Theory and methods of physical education and sports training" in pedagogy”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 55–57.
3. Pahomov, S.I., Gurtov, V.A. and Stasevich, A.V. (2021), “Introduction of a new nomenclature of scientific specialties in Russia: continuity and innovations”, *Education and science*, No. 8, Vol. 23, pp. 11–36.
4. Gorelov, A.A. and Shustin, B.N. (2020), “Analysis of dissertations in the specialty 13.00.04 and prospects for the development of scientific research in the field of physical culture and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 99–101.
5. High Attestation Commission. (2021), “On the scientific specialties of the new nomenclature of scientific specialties for which academic degrees are awarded”, *recommendation of 28 May 2021*, available at: <https://vak.minobrnauki.gov.ru/uploader/loader?type=35&name=91631113002&f%20=9657> (accessed 18 June 2023).
6. Zinchenko, U.P., Evdokimov, V.I. and Ribnikov, V.U. (2014), “Analysis of domestic and foreign dissertations in the field of medical (clinical) psychology (1990–2011)”, *Vestnik moskovskogo universiteta. Series 14. Psychology*, No. 2, pp. 3–15.
7. Baranov, V.N., Safonov, L.V. and Shustin, B.N. (2022), “Retrospective analysis of scientific research directions in dissertations in the field of physical culture and sports in 2017–2021”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 513–519.

Контактная информация: lsaf@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.06.2023

УДК 796.856.2

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КИКБОКСИНГА – «ЛАЙТ-КОНТАКТ»

Игорь Михайлович Щеглов, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Реализация технико-тактических действий в соревновательном поединке в современном кикбоксинге во многом зависит от направленности соревновательной дисциплины – полноконтактный поединок, поединок с ограниченным контактом, поединок с ограничением атаки, а также от допустимых зон поражения и допустимых ударных поверхностей, предусмотренных правилами вида спорта – кикбоксинг. Различия в направленности соревновательных дисциплин кардинально влияют на возможность реализации технико-тактических действий, а также формируют существенные различия в системе подготовки спортсмена.

Ключевые слова: кикбоксинг, дисциплина «лайт-контакт», ограниченный контакт, реализация технико-тактических действий в условиях ограниченного контакта, соревнования с ограниченным контактом, удары руками и ногами с ограниченным контактом.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p482-486

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE COMPETITIVE DISCIPLINE OF KICKBOXING – “LIGHT-CONTACT”

Igor Mikhailovich Shcheglov, senior teacher, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Implementation of technical and tactical actions in a competitive duel in modern kickboxing largely depends on the orientation of the competitive discipline - a full-contact duel, a duel with limited contact, a duel with limited attack, as well as on the permissible damage zones and permissible impact surfaces provided for by the rules of the sport – kickboxing. Differences in the orientation of competitive disciplines cardinally affect the possibility of implementing technical and tactical actions, and also form significant differences in the athlete's training system.

Keywords: kickboxing, light contact discipline, limited contact, implementation of technical and tactical actions in conditions of limited contact, competitions with limited contact, punches and kicks with limited contact.

ВВЕДЕНИЕ

В современном кикбоксинге соревновательная программа представлена девятью дисциплинами, три из которых – так называемые ринговые (К-1, фулл-контакт, лоу-кик), шесть – дисциплины татами (пойнтфайтинг, лайт-контакт, сольные композиции, сольные композиции с предметами. Кик-форма, кик-форма с предметами). Из всех дисциплин-татами две предусматривают соревновательный поединок и, являющееся совершенно различными по своей сути, правилам и допустимым действиям соперников, подразумевают реализацию контролируемой техники. В рассматриваемой нами дисциплине – лайт-контакт – обязательной является и степень контакта (сила нанесения ударов) – «лёгкий контакт», что строго отслеживается судьями. Эти главные требования – контролируемость техники и дозирование контакта и накладывают главный отпечаток на подготовку спортсмена, а для спортсменов. сочетающих выступления в различных дисциплинах или переходящих из ринговых дисциплин в дисциплину «лайт-контакт» создают определённые трудности, связанные с адаптацией технико-тактических действий. Настоящая работа посвящена анализу и обобщению особенностей реализации технико-тактических действий кикбоксёров в спортивных поединках в соревновательном разделе «лайт-контакт». Методами исследования были педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Соревнования в дисциплине «лайт-контакт», как уже писалось выше, проводятся на открытой площадке – татами, в виде квадратной площадки, толщиной 1 см со стороной 7 метров (на региональных соревнованиях допускается 5 метров), не ограниченной канатами. Данная особенность исключает возможность технико-тактических действий в углу ринга (при наличии канатов), однако провоцирует выход за пределы татами, что наказывается снятием балла, а четвёртый выход за татами влечёт дисквалификацию спортсмена. Также правила соревнований по лайт-контакту строго регламентируют силу атакующих действий спортсменов (превышение силы контакта наказывается судьями), и инициируют спортсменов к активным, скоростным перемещениям по татами. Первичное педагогическое наблюдение проводилось с целью анализа и выявления наиболее эффективных технико-тактических действий и особенностей их реализации на региональном турнире по кикбоксингу в разделе «лайт-контакт» в сентябре 2022 года в Санкт-Петербурге, проводимого на базе Федерации кикбоксинга Санкт-Петербурга. Поскольку данная спортивная дисциплина развивается в Санкт-Петербурге относительно недавно, большинство предложенных к реализации тактических схем были идентичны ринговым дисциплинам. В наблюдении и экспертной оценке эффективности реализации технико-тактических действий приняла участия группа тренеров в составе пяти человек, из них трое – тренеры высшей категории, один – Заслуженный тренер РФ по виду спорта – кикбоксинг, один – старший тренер специализации кикбоксинг в СШ «Комета».

Подобная реализация технико-тактических действий в условиях данной соревновательной дисциплины малоэффективна в силу описанных выше правил – акцентированные удары не приносят дополнительного преимущества, провоцируют вынесение штрафных

санкций, формируют преждевременное утомление спортсмена. Открытая площадка сводит к минимуму возможности ближнего боя и предъявляет повышенные требования к разнообразности и нелинейности передвижений. По итогам наблюдений на вторых соревнованиях сезона – ноябрь 2022 года, где, в рамках юношеских соревнований, проводимых на том же спортивном объекте, участвовали приглашённые спортсмены – представители тхэквондо ИТФ были выявлены следующие, эффективные особенности реализации технико-тактических действий. Эффективность этих действий подтвердил опрос тренеров по кикбоксингу, участвующих в наблюдении.

Таблица 1 – Техничко-тактические действия, реализуемые в условиях соревновательного поединка. (Первые соревнования сезона в дисциплине «лайт-контакт»)

Техничко-тактические действия	Особенности реализации в соревновательном поединке
Атакующие	Линейные, с выполнением 2-3 ударов в смешанной комбинации с добавлением 1-2 акцентированных ударов
Контратакующие	Ответные и встречные смешанные контратаки с добавлением акцентированного удара рукой или ногой.
Защитные	Короткие смещения назад по прямой, в углу площадки – «глухая защита» с попыткой выхода из угла.
Перемещения	Преимущественно прямолинейные, коротким шагом
Преимущественная целевая направленность тактических действий	Преимущественно – захват инициативы в центре площадки, перекрытие действий в углу площадки с реализацией технико-тактических действий на ближней дистанции.
Соотношение ударов руками и ногами	77% ударов руками (преимущественно – серийные), 23% ударов ногами Преимущественно – одиночные)

Таблица 2 – Техничко-тактические действия, реализуемые в условиях соревновательного поединка спортсменами, основной спортивной специализацией которых является тхэквондо ИТФ

Техничко-тактические действия	Особенности реализации в соревновательном поединке
Атакующие	Нелинейные, с боковым смещением, начинаются с удара ногой или удара ногой в прыжке с последующей серией ударов руками. Акцентированные удары отсутствуют
Контратакующие	Ответные и встречные, преимущественно с ударом ногой с поворотом, со смещением назад
Защитные	Дистанционные боковые смещения, отсутствие положения «глухой защиты»
Перемещения	Преимущественно фронтальные, приставным шагом с резким разрывом дистанции
Преимущественная целевая направленность тактических действий	Преимущественно – удержание инициативы при постоянном изменении направленности – от атакующей к защитной, реализация технико-тактических действий на дальней и средней дистанции, уход от боя на ближней дистанции
Соотношение ударов руками и ногами	35% ударов руками (преимущественно – комбинация из двух ударов), 65% ударов ногами, преимущественно одиночные)

Эффективность таких технико-тактических действий определялась их неожиданностью, нелинейностью перемещений и результативностью, в том числе действий у края площадки – спортсмены-тхэквондисты активно контратаковали там и провоцировали выход за пределы площадки оппонента. Слабым местом, по мнению экспертов, у тхэквондистов, выступающих по кикбоксингу в дисциплине «лайт-контакт» явилась неуверенность в ближнем бою, ограниченность технического арсенала ударов руками, отсутствие навыка бесконтактных защитных действий на ближней дистанции. Отталкиваясь от вышеизложенного, мы определили основные подходы к реализации технико-тактических действий спортсменами в соревнованиях по кикбоксингу в дисциплине «лайт-контакт» с учётом заимствования тактических действий из соревновательной практики тхэквондо (неолимпийских направлений).

Подготовка спортсменов с учётом предложенных выше тактических схем проводилась в течение 3 месяцев на базе спортивной школы «Выборжанин» Калининского района Санкт-Петербурга. Сформированная группа спортсменов (в составе 12 человек - ТГ-2) готовилась к выступлению на Кубке Санкт-Петербурга по кикбоксингу в дисциплине «лайт-

контакт». Контрольная группа в таком же количестве тренировалась без реализации указанных технико-тактических, в рамках традиционной программы подготовки. По итогам Кубка Санкт-Петербурга было проведено сравнение результатов выступления контрольной и экспериментальной на соревнованиях ноября 2022 года и Кубка Санкт-Петербурга в февраля 2023 года. Анализ выступлений спортсменов проводился посредством сравнительной оценки судейских записок и оценкой общего количества побед в каждой группе спортсменов, а также группа экспертов оценивала эффективность атакующих действий, защитных и контратакующих действий и передвижений. При этом эффективность технико-тактических действий оценивалась по десятибалльной школе, где 10 баллов – максимально эффективно реализованный приём с соблюдением (сохранением) требуемой дистанции, достигшая цели точная атака, тактически грамотное перемещение и далее с шагом в один балл, низшая оценка – два балла определяет неэффективную атаку или защитное действие, тактически необоснованное перемещение.

Таблица 3 – Техничко-тактические действия, рекомендованные к реализации в соревновательном поединке в дисциплине кикбоксинга «лайт-контакт»

Техничко-тактические действия	Особенности реализации в соревновательном поединке	
	Заимствованные из соревновательной практики тхэквондо (неолимпийских направлений)	Заимствованные из соревновательной практики ринговых дисциплин кикбоксинга
Атакующие	Нелинейные, с боковым смещением, начинаются с удара ногой или удара ногой в прыжке с последующей серией ударов руками. Акцентированные удары отсутствуют	Реализация атакующих комбинаций ударов руками и ногами на ближней и средней дистанции, реализация челночных перемещений с целью повышения плотности боя и удержания выгодной дистанции. Умение вести плотный, скоростной бой руками на ближней и средней дистанции.
Контратакующие	Ответные и встречные, преимущественно с ударом ногой с поворотом, со смещением назад	Ответные и встречные с реализацией многоударных комбинаций на средней дистанции с завершением ударами ногой и выходом.
Защитные	Дистанционные боковые смещения, отсутствие положения «глухой защиты»	Бесконтактная защита на ближней и средней дистанции с переходом в контратаку
Перемещения	Преимущественно фронтальные, приставным шагом с резким разрывом дистанции	Челночные с удержанием выбранной дистанции
Преимущественная целевая направленность тактических действий	Преимущественно – удержание инициативы при постоянном изменении направленности – от атакующей к защитной, реализация технико-тактических действий на дальней и средней дистанции, уход от боя на ближней дистанции	Удержание центра площадки, подавление противника серийными атаками.
Соотношение ударов руками и ногами	Равное соотношение ударов руками и ногами с возможным незначительным смещением соотношения в зависимости от рисунка боя.	

Таблица 4 – Сравнительная оценка выступлений спортсменов контрольной и экспериментальной группы до и после проведённого эксперимента.

Оцениваемый критерий	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее количество баллов судейской записки	19	21	19	27
Среднее количество побед	1,6	1,5	1,5	2,1
Эффективность атакующих действий	5	6	5	7
Эффективность защитных и контратакующих действий	4	5	4	7
Эффективность перемещений	4	5	5	8

Из приведённой таблицы виден лучший результат экспериментальной группы. Далее, экспертам было предложено выделить наиболее эффективные технико-тактические действия, реализуемые спортсменами экспериментальной группы. По мнению экспертов, проводивших наблюдения и анализ, наибольший эффект достигают нестандартные для ринговых дисциплин кикбоксинга перемещения, уверенные действия у

края площадки, провоцирующие выход соперника за пределы и получение штрафных баллов, встречные удары ногами с поворотом при разрыве дистанции с сочетанием с умением вести поединок на ближней и дальней дистанции и с высокой плотностью, исключая акцентированного удара, запрещённого правилами соревнований в данной дисциплине.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главной особенностью реализации технико-тактических действий спортсменов в поединке соревновательной дисциплины кикбоксинга «лайт-контакт» является необходимость сочетать активные нелинейные перемещения с постоянными переходами к атакующим или контратакующим действиям. При этом необходимо реализовывать плотный и скоростной поединок на различных дистанциях, исключая при этом потерю контроля и выход за пределы площадки. На тренировочном этапе необходимо формировать широкий и эффективный арсенал технико-тактических действий, при этом реализация предложенного алгоритма с заимствованием элементов тактики из различных единоборств, в частности – неолимпийских направлений тхэквондо, позволит повысить результативность подготовки спортсменов-юниоров. Включение фронтальных перемещений с уходом от края площадки дезориентирует соперника, нанесение встречных ударов ногами с поворотом в прыжке позволяет реализовать фактор неожиданности и получить более высокую судейскую оценку (за удар ногой в прыжке), ведение плотного боя на средней и ближней дистанции с завершением комбинации ударами ногами также позволит заработать большее количество баллов (оценивается каждый удар в комбинации, а удары ногами в голову оцениваются выше). Переход же спортсменов от ринговых дисциплин требует достаточно серьёзной адаптации к правилам дисциплины «лайт-контакт» и изменений в программах подготовки, что затрудняет сочетание выступлений в ринговых дисциплинах кикбоксинга и дисциплинах – тами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие // С.Е. Бакулев, Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков, В.А. Чистяков. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2010. – 112 с.
2. Щеглов И.М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации / И.М. Щеглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 303–307.
3. Щеглов И.М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ / И.М. Щеглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 593–597.

REFERENCES

1. . Bakulev, S.E, Mokeev, G.I., Shestakov, K.V. and Chistyakov, V.A. (2010), *Kickboxing: building a workout at the stage of pre-competitive preparation*, textbook, Publishing House of the Polytechnic University, St. Petersburg.
2. Shcheglov, I.M. (2018), “Integration of means of related martial arts in the technical and tactical training of taekwondists of various qualifications”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 12 (166), pp. 303–307.
3. Shcheglov, I.M. (2020), “Ways to improve the efficiency of technical and tactical training of younger boys (12-13 years old) in taekwondo ITF”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 11 (189), pp. 593–597

Контактная информация: ims71@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2023