

УДК 796.856.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-174-180

Структура использования средств технико-тактической подготовки кикбоксёров и тхэквондистов на этапе начальной подготовки

Щеглов Игорь Михайлович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – выявление и обоснование эффективного использования основных средств спортивной подготовки в кикбоксинге и неолимпийских направлениях тхэквондо (как смежных видов спорта) на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод экспертной оценки, статистическая обработка данных. Предложенная структура была экспериментально апробирована при подготовке спортсменов Краснодарского края (тхэквондисты) и Московской области (кикбоксёры).

Результаты исследования и выводы. Определена специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов. Анализ статистики основных двигательных ошибок и проблемных аспектов позволил предложить структуру использования средств технико-тактической подготовки тхэквондистов и кикбоксёров. В результате применения предложенной структуры удалось выработать рекомендации по применению основных средств спортивной подготовки, их систематизации и, как следствие, повысить эффективность подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, кикбоксинг, спортивная тренировка, тренировочные средства.

Structure of the use of technical and tactical training methods by kickboxers and taekwondo practitioners at the initial training stage

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to identify and justify the effective utilization of fundamental resources in sports training for kickboxing and non-Olympic directions of taekwondo (as related sports) during the initial preparation phase.

Research methods and organization: analysis of specialized literature, pedagogical observation, educational experiment, expert evaluation method, statistical data processing. The proposed structure was experimentally tested in the training of athletes from Krasnodar Krai (taekwondo practitioners) and Moscow Oblast (kickboxers).

Research results and conclusions. The specifics of the technical and tactical training of young athletes have been defined. An analysis of the statistics regarding major movement errors and problematic aspects has allowed for the proposal of a structure for the use of technical and tactical training methods for taekwondo and kickboxing athletes. As a result of applying the proposed structure, recommendations have been developed for the use of the primary tools of sports training, their systematization, and consequently, an increase in the effectiveness of training young athletes.

Keywords: taekwondo, kickboxing, sports training, training equipment.

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность исследования определяется необходимостью формирования разностороннего, вариативного и результативного (эффективного) арсенала технико-тактических действий у спортсменов-единоборцев. Формирование основы (базы) этого арсенала закладывается на этапе начальной подготовки. Неолимпийские направления тхэквондо и кикбоксинг (такие дисциплины, как «лайт-контакт» и «пойнтфайтинг») являются смежными видами спорта, набор допустимых технико-тактических действий во многом идентичен [1]. Различается критерий оценивания, и незначительно отличается размер соревновательной площадки. Близкими по структуре являются виды перемещений: шагом, скачком, скольжением, прыжком, линейные, фронтальные, разрывы и удержания дистанции. Количество соревнований, рекомендуемых к проведению в группах НП-2, — от 3 до 4 в год. В тхэквондо не менее 2 раз в год проводятся квалификационные экзамены (аттестации) для оценки

уровня общей и специальной подготовленности и присвоения соответствующего уровня (они отличаются объёмом и сложностью оцениваемых действий). Настоящее исследование касалось занимающихся в группах НП-2.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методами исследования явились: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, опрос тренеров, педагогический эксперимент, статистический анализ. Исследование было организовано на базе спортивного клуба «Спектр» региональной общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация тхэквондо ГТФ Московской области» и спортивной школы «Олимп» Темрюкского района Краснодарского края. В исследовании приняли участие занимающиеся групп начальной подготовки в общем количестве 42 человека. Педагогическое наблюдение осуществлялось при проведении квалификационных экзаменов и экспертной оценке соревновательных поединков в группах НП-2. Эксперимент был проведён с целью определения эффективности предложенной структуры использования средств спортивной подготовки юных спортсменов. В результате опроса тренеров определились основные проблемы и актуальные задачи технико-тактической подготовки тхэквондистов и кикбоксёров на этапе НП. Проблематика технико-тактической подготовки в единоборствах заключается в своевременном переходе от выполнения технических действий в режиме строго регламентированного изолированного упражнения (без партнёра) к реализации в условиях парных упражнений с тактической задачей. Такой выверенный переход позволит сформировать умение выполнять техническое действие с учётом тактической задачи, требуемой дистанции, без ошибок в двигательных фазах [2]. В таблице 1 отражены результаты опроса тренеров по выявленным проблемам технико-тактической подготовленности занимающихся в группах НП-2 при условной и свободной реализации атакующих действий в условиях учебно-тренировочных спаррингов и вольных боёв. Всего было опрошено 18 тренеров.

Таблица 1 – Основные проблемы технико-тактической подготовленности занимающихся кикбоксингом и тхэквондо на этапе НП

№ п/п	Выявленная проблемная ситуация	Результат опроса тренеров, детализация ошибок	
		тхэквондо	кикбоксинг
1	Наличие значительных ошибок техники одиночного удара в свободном исполнении	63%, ошибки в возвратной фазе, неконтролируемая постановка ноги, нарушение боевого положения	47%, неконтролируемая постановка ноги после удара, излишний наклон туловища вперёд при ударе рукой
2	Наличие значительных ошибок техники в реализации серий атакующих действий	72%, отсутствие непрерывности в серии, неконтролируемая постановка ноги, нарушение баланса, нарушение боевого положения рук	62%, нарушение баланса, нарушение боевого положения рук
3	Наличие значительных ошибок техники в смешанных комбинациях (руки+ноги)	74%, нарушение дистанционности, нарушения баланса, нарушение пространственных характеристик удара (траектории)	35%, нарушения в возвратной фазе ударов руками и ногами
4	Нарушения дистанции при тактических перемещениях	72%, преимущественно линейные передвижения с разрывом дистанции	41%, отсутствие круговых и фронтальных перемещений

Как видно из приведённого наблюдения, большинство опрошенных тренеров отметили наибольшее количество ошибок в технике выполнения именно у тхэквондистов (во всех спортивных организациях, на базе которых проводилось настоящее исследование, развиваются и неолимпийские направления тхэквондо, и кикбоксинг). Это определяется рядом факторов: правилами проведения соревнований, формой соревновательной площадки и преимущественной дистанцией поединка. Так, в кикбоксинге основой технического арсенала являются удары руками, соответственно, приоритет в выборе дистанции определяется именно этим. Также в поединке кикбоксеров большая часть ударов ногами выполняется с места, они «привязаны» к ударам руками (к дистанции ударов руками), а удары ногами в прыжке присутствуют в меньшей степени. Относительно короткая дистанция нанесения удара и определяет меньший процент выявленных ошибок в возвратной фазе и контролируемости постановки ноги после удара.

В тхэквондо приоритетом являются удары ногами, причём более высокую оценку получают удары с разворотом и удары в прыжке, что и определяет требования к дистанции. В отсутствие достаточно выработанного на этапе начальной подготовки чувства дистанции юные тхэквондисты, стремясь максимально дотянуться до соперника (партнера), нарушают баланс, боевое положение рук и возвратную фазу удара.

При этом при выполнении одиночных ударов в режиме строго регламентированного упражнения (одиночные удары и назначенные комбинации) спортсмены практически не допускают двигательных ошибок.

Ниже приведены результаты наблюдений с квалификационных зачётов (проводились у тхэквондистов и кикбоксеров) (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительные оценки выполнения техники ударов руками и ногами в режиме строго регламентированного упражнения

№ п/п	Назначенное задание	Средняя оценка	
		Тхэквондо	Кикбоксинг
1	Одиночные удары руками и ногами	8,4	8,1
2	Комбинации ударов по заданию без партнёра	7,9	7,7
3	Комбинации ударов по заданию с партнёром	6,7	6,8
4	Одиночные удары / комбинации ударов в имитации вольного боя («бой с тенью»)	5,8	5,9
5	Одиночные удары / комбинации ударов в учебно-тренировочном спарринге (вольный бой)	5,0	5,3

Оценки за качество выполнения заданий выставлялись по 10-балльной шкале, где 10 – выполнение задания без ошибок, 8–9 – при наличии одной или двух незначительных ошибок, 5–7 – при наличии двух незначительных и (или) одной значительной, менее 5 баллов (незачёт) – более двух значительных ошибок или наличие грубой ошибки в технике выполнения.

Здесь очевидно значительное снижение средней оценки при выполнении заданий в свободном режиме и ещё более значительное – в условиях вольного боя. Во время реализации вольного боя средняя оценка выполняемых действий прибли-

зилась к критически низкому показателю. Очевидно, основная проблема проявляется именно в соревновательных и имитационных упражнениях. При определении существующей структуры использования средств технико-тактической подготовки определилась следующая статистика, отображённая в таблице 3.

Таблица 3 – Выявленная статистика использования средств технико-тактической подготовки тхэквондистов и кикбоксеров в группах НПИ-2

№п/п	Средства подготовки	Распределение средств в процентах	
		тхэквондо	кикбоксинг
1	Строго регламентированные упражнения	11	15
2	Имитационные упражнения	21	16
3	Специально-подготовительные упражнения	25	33
4	Соревновательные упражнения	43	36

Из приведённых данных видно, что на строго регламентированные упражнения приходится не более трети всех используемых средств, остальная часть (две трети) приходится на средства, в реализации которых выявлено наибольшее количество ошибок. Причём в качестве средств педагогического контроля они распределены следующим образом (табл. 4).

Таблица 4 – Основные средства педагогического контроля при подготовке тхэквондистов и кикбоксеров в группах НПИ-2

№ п/п	Средства контроля	Результаты опроса	
		тхэквондо	кикбоксинг
1	Имитационные упражнения	17% - как средства оперативного контроля	23% - как средства оперативного контроля
2	Специально-подготовительные упражнения	10% - как средства оперативного контроля	14% - как средства оперативного контроля
3	Соревновательные упражнения	25% - как средства оперативного контроля	26% - как средства оперативного контроля
4	Учебно-тренировочные спарринги (вольные бои)	48% - как средства оперативного контроля	37% - как средства текущего контроля

Из таблицы 4 следует, что большинство тренеров по тхэквондо в качестве приоритетного средства контроля технико-тактической подготовки рассматривают боевую практику, причём как в качестве средства тренировки, так и в качестве средства именно оперативного контроля, поскольку эти упражнения выполняются практически на каждом тренировочном занятии. В то время как тренеры по кикбоксингу в качестве оперативного контроля больше внимания уделяют другим упражнениям, а боевая практика реализуется не чаще одного раза в две недели, реже – один раз в неделю. Исходя из проведённых наблюдений, была предложена и реализована в течение 4 месяцев следующая структура распределения средств технико-тактической подготовки. Уровень подготовленности тхэквондистов был оценен при проведении фестиваля спортсменов начального уровня подготовки в рамках чемпионата и первенства ЮФО РФ (март 2025, станица Голубицкая, Темрюкский район, Краснодарский край), кикбоксеры были оценены во время проведения первенства ЦФО (март 2025, г. Ярославль). Также была произведена оценка на текущей сдаче квалификационных тестов.

Занимающиеся были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Тхэквондисты распределились по 11 спортсменов в каждую, кикбоксеры — по 10. Контрольная группа спортсменов тренировалась в соответствии со структурой средств подготовки, отражённой в таблице 3, экспериментальная — в соответствии с таблицей 5.

Таблица 5 – Рекомендуемая структура использования средств технико-тактической подготовки у кикбоксеров и тхэквондистов в группах НП-2

№п/п	Средства подготовки	Распределение средств в процентах	
		тхэквондо	кикбоксинг
1	Строго регламентированные упражнения	20	20
2	Имитационные упражнения (+оперативный контроль)	10	10
3	Специально-подготовительные упражнения	50	50
4	Соревновательные упражнения (учебно-тренировочные спарринги и вольные бои по правилам «стоп-балл») (+текущий контроль)	20	20
5	Соревновательная практика	Этапный контроль	Этапный контроль

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Перед началом эксперимента при проведении контрольных спаррингов и региональных соревнований был оценен исходный уровень подготовленности в контрольной и экспериментальной группах по указанной выше 10-балльной шкале в условиях боевой практики. Достигнутый в результате проведения эксперимента уровень подготовленности спортсменов определялся по анализу видеоматериалов соревнований — фестиваля спортсменов, проводимого в рамках чемпионата и первенства ЮФО РФ (март 2025, станица Голубицкая, Темрюкский район, Краснодарский край), кикбоксеры были оценены во время проведения первенства ЦФО (март 2025, г. Ярославль). В соревновательной деятельности по той же 10-балльной шкале оценивали выполненные удары, а также определяли количество эффективных (оцененных судьями) действий по судейским протоколам.

Из таблиц 6 и 7 виден более эффективный и статистически достоверный прирост показателей в оценке технико-тактической подготовленности экспериментальной группы как у тхэквондистов, так и у кикбоксеров, благодаря применению предложенной структуры использования средств и методов. Также заметно увеличение эффективности реализуемых технико-тактических действий в соревновательных поединках. Незначительная разница в технической оценке экспериментальных групп тхэквондо и кикбоксинга определяется спецификой обучения и реализации технико-тактических действий в группах НП-2 у кикбоксеров и тхэквондистов [3]. Разница в оценке эффективности технико-тактических действий в условиях соревновательного поединка в тхэквондо и кикбоксинге определена преимущественной дистанцией боя и сложностью ударов ногами, предусмотренной правилами соревнований [4].

Таблица 6 – Сравнительные результаты оценки технико-тактической подготовленности тхэквондистов КГ и ЭГ до и после эксперимента

№п/п	Назначенное задание	Средняя оценка			
		До эксперимента $\bar{x} \pm \bar{S}_x$		После эксперимента $\bar{x} \pm \bar{S}_x$	
		КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)
1	Одиночные удары руками и ногами	8,3±0,4	8,5±0,5	8,7±0,4	9,8±0,3
2	Комбинации ударов по заданию без партнёра	7,9±0,2	7,8±0,3	8,4±0,2	9,5±0,5
3	Комбинации ударов по заданию с партнёром	6,9±0,2	6,6±0,5	7,5±0,5	8,7±0,4
4	Одиночные удары / комбинации ударов в имитации вольного боя («бой с тенью»)	5,9±0,2	5,7±0,4	6,7±0,4	7,7±0,4
5	Одиночные удары / комбинации ударов в учебно-тренировочном спарринге (вольный бой)	5,2±0,6	4,9±0,2	6,1±0,2	7,2±0,4
6	Эффективность выполняемых технико-тактических действий в соревновательном поединке	21±6,6%	20±5,6%	26±5,3%	35±5,8%

Таблица 7 – Сравнительные результаты оценки технико-тактической подготовленности кикбоксеров КГ и ЭГ до и после эксперимента

№п/п	Назначенное задание	Средняя оценка			
		До эксперимента $\bar{x} \pm \bar{S}_x$		После эксперимента $\bar{x} \pm \bar{S}_x$	
		КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
1	Одиночные удары руками и ногами	8,1±0,3	8,6±0,2	8,8±0,1	9,9±0,1
2	Комбинации ударов по заданию без партнёра	7,7±0,1	7,9±0,1	8,4±0,2	9,6±0,2
3	Комбинации ударов по заданию с партнёром	6,8±0,1	6,7±0,1	7,4±0,2	8,6±0,2
4	Одиночные удары / комбинации ударов в имитации вольного боя («бой с тенью»)	5,9±0,1	5,8±0,1	6,5±0,2	7,7±0,1
5	Одиночные удары / комбинации ударов в учебно-тренировочном спарринге (вольный бой)	5,3±0,3	5,3±0,3	6,1±0,3	7,3±0,3
6	Эффективность выполняемых технико-тактических действий в соревновательном поединке	26±5,3%	26±5,7%	35±6,0%	44±5,8%

ВЫВОДЫ. Специфика соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо и кикбоксинга, отражённая в специальной литературе, позволила определить специфику технико-тактической подготовки юных спортсменов в группах НП-2. Анализ статистики основных двигательных ошибок и основных проблемных аспектов технико-тактической подготовленности позволил предложить структуру использования средств технико-тактической подготовки тхэквондистов и кикбоксеров в группах НП-2. В результате применения предложенной структуры удалось выработать следующие рекомендации:

- основным средством технико-тактической подготовки в группах НП-2 должны являться специально-подготовительные упражнения, которые реализуются

в парных заданиях с использованием защитной экипировки и конкретных, узконаправленных заданий (50% используемых упражнений);

- строго регламентированные упражнения должны применяться для закрепления умений, сформированных в группах НП-1, и начала формирования навыка ударов. Они реализуются в изолированном режиме (без партнера) по заданию тренера (в объеме 20%);

- соревновательные упражнения в виде учебно-тренировочных спаррингов и поединков в формате «стоп-балл» в тхэквондо и «пойнт-файтинг» в кикбоксинге могут служить средством текущего контроля. Такой формат позволяет сконцентрировать спортсмена на выполнении узкой задачи в соревновательном поединке и оценить эффективность отдельного технико-тактического действия (в объеме 20%);

- имитационные упражнения возможно применять в небольшом объеме (суммарно не более 10% от общего количества), оптимально только в качестве средства оперативного контроля сформированности техники выполнения двигательного действия;

- соревновательная деятельность, в рамках календаря официальных соревнований, должна решать общие задачи спортивной подготовки и служить средством этапного контроля. Избыток соревновательной деятельности может послужить причиной эмоционального выгорания и негативно повлиять на дальнейшую мотивацию к занятиям единоборствами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щеглов И. М. Особенности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 277–283. EDN WVKFMZ.
2. Особенности обучения двигательным действиям в тхэквондо ITF и кикбоксинге / И. М. Щеглов, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков, А. А. Паулс. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p537-541 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 537–542. EDN QBVVYS.
3. Отбор и ориентация юных спортсменов в спортивно-боевых единоборствах / С. Г. Ушканова, А. В. Павленко, И. М. Щеглов, Л. Д. Алехин // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : научно-практическая конференция научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (Санкт-Петербург, 22-31 мая 2023 г.). Санкт-Петербург, 2023. С. 236–237. EDN: NVCACG.
4. Щеглов И. М. Особенности реализации ударов ногами в соревновательных дисциплинах тхэквондо ITF // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 219–223. EDN IJSIAN.

REFERENCES

1. Shcheglov I. M. (2024), “Specialties in non-Olympic activities in the thaengwondo”, *Scientific notes to the Lesgaft university*, No 1 (227), pp. 277–283.
2. Shcheglov I. M., Bakulev S. E., Chistyakov V. A., Pauls A. A. (2021), “Specialties motor trainings and activities are performed in TX aposmkwondo ITF and kickboxing”, *Scientific notes to the Lesgaft university*, No 11 (201), pp. 537–542, DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p537-541.
3. Ushkanova S. G., Pavlenko A. V., Shcheglov I. M., Alyokhin L. D. (2023), “Team and orientation Yun Urga sportsmenov in Sportivo-fighting Urga single combat”, *Science and technology in the field of Physical Culture and sports*, St. Petersburg, pp. 236–237.
4. Shcheglov I. M. (2024), “Particularities conversions impact Nogami in sorevnovateln penghandah taekwondo GTF”, *Scientific notes to the Lesgaft university*, No 9 (235), pp. 219–223.

Информация об авторе:

Щеглов И.М., старший преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, SPIN код 7234-3993.

Поступила в редакцию 16.04.2025.

Принята к публикации 06.06.2025.