

УДК 796.835

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В КИКБОКСИНГЕ

Сайфуллин Ильназ Ирекович¹

Гатин Фаат Аграфович¹, кандидат педагогических наук

Михайлов Андрей Сергеевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

²*Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России*

Аннотация. В статье рассмотрены первоначальные технико-тактические действия кикбоксеров, применяемые в процессе учебно-тренировочных занятий. Представлены основы техники ударов руками и ногами, защитные и атакующие действия, а также простейшие комбинации, изучаемые в процессе тренировочных занятий.

Ключевые слова: кикбоксинг, начальная подготовка, технико-тактические действия, удары руками, удары ногами.

INITIAL TECHNIQUES–TACTICAL ACTIONS IN KICKBOXING

Sayfullin Ilnaz Irekovich¹

Gatin Faat Agrafovich¹, candidate of pedagogical sciences

Mikhailov Andrey Sergeevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

²*Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia*

Abstract. This article discusses the issue of initial technical and tactical actions of kickboxers during training sessions. The basics of punching and kicking techniques, defensive and attacking actions, as well as the simplest combinations studied during training sessions are presented.

Keywords: kickboxing, initial preparation, technique-tactical actions, punches, kicks.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний день в связи с омоложением спортивных единоборств, в том числе вида спорта кикбоксинг, перед тренерами стоит задача на первоначальном этапе обучения не только способствовать развитию основных физических качеств занимающихся, но и уделять внимание специальной физической подготовке, технико-тактической и теоретической [2].

В настоящее время в процессе подготовки кикбоксеров можно выделить следующие этапы спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап высшего спортивного мастерства.

В связи с активным развитием физической культуры и спорта на территории Российской Федерации всё больше детей и молодежи отдают предпочтение здоровому образу жизни и активно приобщаются к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе к занятиям различными видами единоборств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На данный момент зачисление детей в секцию кикбоксинга приходится на возраст 8-10 лет, есть более ранний возраст 6-7 лет. Данный контингент занимающихся зачисляется в спортивно-оздоровительную группу, где происходит знакомство с данным видом спорта, прививаются навыки

здорового образа жизни, происходит формирование фундамента основных физических качеств для дальнейшей спортивной деятельности.

На этапе начальной подготовки по виду спорта кикбоксинг с занимающимися, помимо общей и специальной физической подготовки, осваивается технико-тактическое мастерство, формируется фундамент техники и тактики вида спорта.

Техника рук и ног в виде спорта кикбоксинг должна использоваться в равной степени. Любая техника нанесения ударов должна использоваться в полную силу, за исключением дисциплины «лайт-контакт». Любые удары, частично отведенные или заблокированные, не считаются дошедшими до цели.

Изучение данной темы необходимо начинать с понятий: общий центр тяжести тела, точка опоры, площадь опоры, устойчивые и неустойчивые положения. Также необходимо изучить основные боевые стойки, дистанции, выведение из равновесия последовательно руками, ногами, туловищем и далее комплексно, следя за ошибками и применением необоснованно больших усилий, особенно в плоскости собственной неустойчивости.

Необходимо увязывать ударную технику рук так, чтобы кикбоксеры легко переходили на различные уровни и направления атаки, не теряя устойчивости и контроля действий противника и ситуации в целом [1].

Общие основы техники ударов руками. Технический арсенал техники ударов руками в кикбоксинге ограничен его дисциплинами и в своей основе предполагает нанесение ударов руками в разрешенные для атаки зоны.

Ниже представлены разрешенные зоны для атаки:

- голова – передняя часть, боковая часть, лоб, задняя часть (только дисциплина «поинтфайтинг»);
- туловище – спереди, сбоку (выше талии).

В виде спорта кикбоксинг удар рукой считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке, при этом той ее частью, которая соответствует пястно-фаланговым суставам, а также удар ребром ладони и тыльной стороной кулака без разворота (только дисциплина «поинтфайтинг»).

Основными ударами руками в кикбоксинге являются:

Джеб – прямой удар с передней руки;

Панч – прямой удар с дальней руки;

Апперкот – удар снизу вверх;

Хук – боковой удар;

Ричхэнд – удар ребром ладони (только дисциплина «поинтфайтинг»);

Бэкфист – удар тыльной стороной кулака без разворота (только дисциплина «поинтфайтинг»);

Спининг бэкфист – удар внешней стороной кулака с разворота (только дисциплина «K1»).

Общие основы техники ударов ногами. Технический арсенал техники ударов ногами в кикбоксинге ограничен его дисциплинами и в своей основе предполагает нанесение ударов ногами в разрешенные для атаки зоны:

- голова – передняя часть, боковая часть, лоб, задняя часть (только дисциплина «поинтфайтинг»);

- туловище – спереди, сбоку (выше талии);
- ноги – все части, включая суставы (только дисциплина «К1»);
- ноги – бедро, ниже уровня таза и паховой области, но выше колена, а именно внутренняя, внешняя и задняя поверхность бедра (только дисциплина «лоу-кик»);

- ступня – исключительно для подсечки.

Основными ударами ногами в кикбоксинге являются:

- Фронт кик – фронтальный прямой удар;
- Сайд кик – прямой удар боком;
- Раундхаус кик – круговой удар;
- Хил кик – удар в корпус с разворотом на 360°;
- Крисцент кик – полукруговой удар;
- Экс кик – рубящий удар;
- Джамп кик – удар в прыжке;
- Спиннинг бэк кик в корпус или голову (удар ногой назад с разворота);
- подсечки (исключительно на уровне стопы, с целью выведения соперника из равновесия).

Удары пяткой являются очень опасными, поэтому необходимо обратить внимание, что атакующий спортсмен должен вытягивать ногу таким образом, чтобы подошва стопы являлась атакующей поверхностью.

Удары ногами в кикбоксинге имеют огромное значение, в связи с этим, как было сказано ранее, имеют место основные разрешенные удары: фронт кик, сайд кик, раундхаус кик, хил кик, экс кик, крисцент кик, джамп кик, спиннинг бэк кик в корпус или голову, подсечки.

Работа ног также включает различные виды: передвижение, защитные и атакующие действия.

Общие основы защитных действий. Основные виды защитных действий в кикбоксинге: защита уходом, защита подставкой, защита отбивом, защита уклоном, защита нырком, клинч.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны кикбоксера, которые дают ему возможность, используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита подставкой предусматривает такие действия, при которых спортсмен защищает себя, подставляя под удары противника определенные части своего тела, что не приносит очков его сопернику.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны кикбоксера, когда он, не перемещаясь, воздействует своей рукой или ногой на наносящий удар противника с целью изменения направления удара, либо его остановки.

Защита уклоном применяется в основном от прямых и ударов снизу, направленных в голову.

Защита нырком – одна из основных защит от боковых ударов, направленных в голову.

Клинч (Clinch) – это захват противника в ближнем бою. Клинч позволяет уменьшить дистанцию между бойцами, чтобы избежать ударов или выполнить удары коленом.

Общие основы атакующих действий. Комбинации – это серия приемов, которые выполняются последовательно. Комбинации могут включать в себя такие приемы, как удары руками и ногами, а также блокирование ударов соперника. Комбинации позволяют увеличить эффективность атаки и привести непредсказуемость в бой. Наиболее эффективные комбинации в кикбоксинге включают в себя следующие технические элементы:

- Левый прямой + правый апперкот – эта комбинация позволяет нанести сильный удар противнику в лицо. Левый прямой выполняется с использованием передней руки, а правый апперкот – с использованием задней руки.

Левый круговой (боковой) удар + правый прямой – этот тип комбинации позволяет нанести удары в различные части тела противника, обеспечивая эффективность атаки. Левый круговой удар выполняется с использованием передней ноги, а правый прямой – с использованием задней руки.

Левый круговой (боковой) удар + правый прямой + левый низкий удар – этот тип комбинации позволяет нанести удары в различные части тела противника, обеспечивая высокую эффективность атаки. Левый круговой (боковой) удар выполняется с использованием передней ноги, правый прямой – с использованием задней руки, а левый низкий удар – с использованием передней ноги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На сегодняшний день физкультурно-спортивная деятельность является приоритетным направлением государственной политики Российской Федерации. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, одним из основных направлений по совершенствованию и поддержанию здоровья россиян является развитие системы физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, а также создание доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для различных слоев населения [3].

В данном отношении Общероссийская общественная организация «Федерация кикбоксинга России» не является исключением. Как было сказано ранее, кикбоксинг развивается стремительными темпами и пользуется огромной популярностью среди детей и молодежи, о чем свидетельствуют прошедшие Всероссийские соревнования по кикбоксингу в г. Екатеринбурге, собравшие около 800 участников всех возрастных групп, и чемпионат России, прошедший в г. Перми, собравший более 600 мужчин и женщин.

Все это свидетельствует о том, что виду спорта «кикбоксинг» требуется должное внимание со стороны научного сообщества в качественной подготовке не только самих спортсменов, но и будущих тренеров по данному виду спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлов А. С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2013. 150 с.

2. Михайлов А. С., Степанов М. Ю., Чарыкова А. Ф., Саламатов М. Б., Катенков А. Н., Мардanian С. М. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 310–315.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 08.12.2023).

REFERENCES

1. Mikhaylov A. S. (2013), Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises, dissertation, N. Chelny, 150 p.

2. Mikhailov A. S., Stepanov M. Yu., Charykova A. F., Salamatov M. B., Katenkov A. N. and Mardanyan S. M. (2023), "Analysis of competitive activity of kickboxers of the discipline "full-contact" and "low-kick", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3 (217), pp. 310–315.

3. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2030, Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020, URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 19.01.2024