

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
КИКБОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ВЕДЕНИЯ БОЯ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Петросяна Врежа Варужановича

Научный руководитель

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

**Введение.** В настоящее время кикбоксинг – один из популярных видов единоборств, получивший широкое распространение и признание во всем мире. Возросший уровень всех сторон подготовленности кикбоксеров предъявляет повышенные требования к технико-тактическим действиям, определяющим уровень их соревновательной деятельности. Это побуждает тренеров и спортсменов к поиску наиболее прогрессивных методов тренировки, которые необходимо использовать не только на этапе высшего спортивного мастерства, но и на более ранних этапах многолетней подготовки, где закладывается фундамент спортивного совершенствования.

Общее представление о составе боевых действий единоборца дает анализ соотношения отдельных технико-тактических действий спортсменов в реальном поединке.

Огромную роль в подготовке спортсмена играет соревновательная личностная тревожность. Оптимальный уровень тревожности поможет спортсмену сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для борьбы. Высокие показатели чреваты излишним затратам энергии, что в свою очередь ведет к неудачным выступлениям. Поэтому каждому спортсмену необходимо выработать индивидуальные способы саморегуляции неблагоприятного состояния, чтобы после длительной и усердной подготовки во время соревновательного периода не возникло ситуаций, которые бы препятствовали достижению высоких результатов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс кикбоксеров-юниоров.

**Предмет исследования** – показатели технико-тактических действий кикбоксеров-юниоров в зависимости от индивидуального стиля ведения поединка.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что учебно-тренировочный процесс кикбоксеров-юниоров будет эффективным в том случае, если будет осуществляться с учетом специфики индивидуальных стилей ведения

поединка, а основное внимание будет направлено на совершенствование тех качеств, которые наиболее присущих нокаутерам, игровикам и темповикам.

**Целью исследования явилось** изучение особенностей технико-тактических действий кикбоксеров-юниоров с разным стилем ведения боя.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки спортсменов в кикбоксинге.

2. Провести оценку состава боевых действий кикбоксеров 15-18 лет с разными стилями ведения поединка.

3. Сравнить показатели технико-тактический действий у кикбоксеров 15-18 лет с разным стилем ведения боя и спортивной квалификации.

4. Исследовать индивидуально-типологические особенности готовности к условиям соревновательной деятельности у кикбоксеров 15-18 лет с разной тактикой ведения боя и спортивной квалификации.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования. У всех обследуемых кикбоксеров проводился сравнительный анализ состава боевых действий на основании принадлежности кикбоксеров к представителям атакующей или контратакующей манере ведения боя, применяемых в бою ударов, предпочтительной дистанция ведения боя и факторов достижения победного результата.

Для достижения поставленной цели и выявления принадлежности кикбоксеров к представителям атакующей или контратакующей манере ведения боя проведен опрос тренеров и самооценка спортсменов, а затем сопоставление полученных результатов между собой.

Оценка результатов:

- если самооценка спортсмена совпадала с мнением тренерского состава, то в данном случае кикбоксеры были отнесены к четко выраженной атакующей или контратакующей манере ведения боя;
- если между самооценкой спортсмена и мнением тренерского состава наблюдались расхождения, то в данном случае кикбоксеры были отнесены к группе без четко выраженного предпочтения атак-контратак.

Оценка степени готовности к условиям соревновательной деятельности у кикбоксеров 15-18 лет с разной тактикой ведения боя проводилась на основании индивидуально-типологических особенностей показателей соревновательной личностной тревожности (Приложение В), а также показателей технико-тактических действий, применяемых в условиях соревновательного поединка.

Индивидуально-типологические особенности показателей соревновательной личностной тревожности исследовали с помощью тестовой методики Ю.Л. Ханина «Соревновательная личностная тревожность», включающей 15 вопросов и предполагающей выбор одного ответа из 3 возможных вариантов. Исследования данного параметра осуществлялось дважды: за день до соревнований и в день их проведения.

Технико-тактические действия спортсменов изучали на основании количества ударов руками и ногами, их комбинаций, а также эффективности спортивного результата.

Распределение кикбоксеров на группы осуществлялось в зависимости от стиля ведения боя: нокаутеры, игровики и темповики.

Среди обследованных 3 спортсмена имеют звание мастера спорта (МС), 8 – звание кандидата в мастера спорта (КМС), 13 – имеют 1 спортивный разряд.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различия

(p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n).  
О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2018 по апрель 2019 года на базе Муниципального учреждения «Центральная спортивная школа» г. Саратова. В исследовании приняли участие 24 спортсмена-кикбоксера 15-18 лет. Тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю по 2 часа (6 тренировок), а в период подготовки к соревнованиям 12 раз в неделю по 1,5 часа (12 тренировок).

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Техничко-тактический компонент кикбоксеров-юниоров – определяющий фактор их подготовленности к условиям соревновательной деятельности.
2. Своевременное выявление особенностей типов индивидуального стиля соревновательной деятельности будет способствовать повышению качества процесса подготовки кикбоксеров-юниоров.
3. Уровень соревновательной личностной тревожности кикбоксеров-юниоров оказывает значительное влияние на результат их спортивной деятельности.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о процессе спортивной подготовки кикбоксеров.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в том, что учебно-тренировочный процесс кикбоксеров-юниоров должен осуществляться с учетом их индивидуально-типологических особенностей. Полученные данные могут быть использованы в качестве ориентира для прогноза успешности соревновательной деятельности кикбоксеров.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы подготовки спортсменов в кикбоксинге» и «Исследование показателей технико-тактических действий у кикбоксеров 15-18 лет с разным стилем ведения боя», заключения и списка литературы, включающего 75

источников. Текст бакалаврской работы изложен на 67 страницах, содержит 14 таблиц и 11 рисунков.

**Оценка состава боевых действий кикбоксеров 15-18 лет с разными стилями ведения поединка.** Соревновательный бой в спортивных единоборствах представляет собой сложную структуру количественных и качественных переходов постоянно меняющихся условий противоборства посредством использования технико-тактических действий.

В ходе исследования выявлены 3 группы кикбоксеров 15-18 лет в зависимости от стиля ведения боя. В 1 группу вошли кикбоксеры-нокаутеры (42%), во 2 группу – кикбоксеры-игровики (33%) и 3 группу кикбоксеры-темповики (25%).

В дальнейшем была проведена оценка принадлежности кикбоксеров к представителям атакующей или контратакующей манере ведения боя на основании результатов опроса тренеров и самооценки спортсменов.

По оценке тренерского состава, 83% кикбоксеров имеет четко выраженную манеру ведения боя (атакующую или контратакующую). У 17% кикбоксеров манеру ведения боя относительно принадлежности их к стилю атаки или контратаки тренерскому составу однозначно определить не удалось. Результаты проведенной самооценки спортсменами манеры ведения боя в большинстве случаев совпали с мнением тренерской группы.

В итоге все спортсмены были распределены на 3 индивидуально-типичные группы в отношении манеры ведения боя:

1 группа – спортсмены, предпочитающие атакующую манеру ведения боя (46% – 10 человек);

2 группа – спортсмены, предпочитающие контратакующую манеру ведения боя (37% – 8 человек);

3 группа – спортсмены без ярко выраженного предпочтения атак-контратак (17% – 6 человек).

Отметим, что кикбоксеры-нокаутеры и кикбоксеры-темповики в большинстве своем предпочитают атакующую манеру ведения боя, тогда как спортсмены-игровики, напротив, контратакующую манеру ведения боя.

По данным исследований выявлены некоторые сходства и отличия в выборе предпочтительной дистанции ведения поединка у кикбоксеров 15-18 лет, относящимся к разным группам.

Так, большинство (60%) нокаутеров предпочитают вести поединки на средней дистанции, по 20% – на дальней и ближней.

50% спортсмены-игровиков отметили, что для них предпочтительной является дальняя дистанция ведения боя, для 38% – средняя и для 12% – ближняя.

Для 66% представителей 3 группы (темповиков) также как и нокаутеров предпочтительной является средняя дистанция. Равное количество (по 17%) кикбоксеров данной группы предпочитают ведение поединка на дальней и ближней дистанции.

Установлено, что все без исключения нокаутеры при проведении поединков стремятся наносить одиночные и двойные удары.

Для большинства (75%) игровиков также характерно использование в бою одиночных и двойных ударов, а 25% кикбоксеров данной группы наносят серии из 3-4 ударов.

66% темповиков в бою наносят серии из 3-4 ударов, 17% – предпочитают одиночные и двойные удары, 17% – серии из 5 и более ударов.

Сравнительный анализ позволил выявить ведущие факторы, приводящие к победе, у кикбоксеров с разным стилем ведения боя.

Так, 60% нокаутеров добиваются победного результата в бою за счет нокаутирующего удара, 30% лиц – за счет встречной контратаки и 10% – благодаря высокой плотности.

Фактором успешного проведения поединка для 63% кикбоксеров-игровиков является технико-тактическое превосходство, для 25% – высокая плотность и для 12% – ответная контратака.

Темповики достигают успеха в бою благодаря высокой плотности (66%), встречной контратаке (17%), технико-тактическому превосходству (17%).

Таким образом, большинство кикбоксеров-нокаутеров в процессе ведения боевых действий предпочитают атакующие действия, нанося мощные одиночные удары на средней дистанции, достигая успеха за счет нокаутирующего удара. Большинство кикбоксеров-игровиков в бою отдают предпочтение контратакующим действиям, преимущественно применяя быстрые двойные удары на дальней дистанции, достигая успеха за счет технико-тактического превосходства. Большинство кикбоксеров-темповиков в процессе поединка предпочитают атаку, неожиданные серийные удары на средней дистанции, достигая успеха благодаря высокой плотности.

Полученные результаты рекомендуется использовать тренерам по кикбоксингу в процессе подготовки к соревнованиям и в целях совершенствования тренировочного процесса.

**Сравнительный анализ показателей технико-тактических действий у кикбоксеров 15-18 лет с разным стилем ведения боя и спортивной квалификации.** Одним из важнейших направлений в тренировке единоборцев является отработка деталей техники выполнения боевых действий и изучение тактических особенностей их применения в поединке.

В связи с этим проведена оценка активности и эффективности технико-тактических действий у кикбоксеров 15-18 лет с разным стилем ведения боя.

Для достижения поставленной цели у кикбоксеров-юниоров определяли:

- показатели активности технико-тактических действий (количество ударов руками за раунд боя, количество ударов ногами за раунд боя, общее количество ударов руками и ногами за раунд боя);

- показатели эффективности технико-тактических действий (общее количество ударов за бой, коэффициент эффективности атак (КЭА) и коэффициент эффективности защиты (КЭЗ));
- процентное соотношение формы ведения боя (атакующей, встречной контратакующей и ответной контратакующей).

Эффективность технико-тактических действий (атак и защиты) кикбоксеров определялась в % по отношению общей суммы действий к сумме результативных:

- эффективность атаки – по отношению суммы ударов к сумме дошедших до цели;
- эффективность защиты – по отношению суммы всех защитных действий к сумме действий, с помощью которых была парирована атака соперника.

По результатам 3 раундов боя наибольшее количество ударов в каждом из них зафиксировано в группе темповиков, а наименьшее – в группе нокаутеров. Результаты игровиков были немного выше, чем у нокаутеров, но ниже, чем у темповиков.

Аналогичные результаты были получены по количеству ударов ногами во всех трех группах: наиболее высокие показатели продемонстрировали темповики, наиболее низкие – нокаутеры и промежуточные – игровики.

Количество ударов руками и ногами за раунд боя в группе нокаутеров колебалось в диапазоне 51,7-55,1, у игровиков – 53,1-58,3 и темповиков – 64,0-67,5.

При сравнительном анализе количества ударов за бой у кикбоксеров разных стилей ведения поединка выявлены наилучшие показатели у темповиков, наиболее низкие – у нокаутеров. Результаты игровиков имели незначительные отличия от аналогичных параметров нокаутеров. Однако темповики имели существенное превосходство над нокаутерами и игровиками.

По данным исследований эффективность атакующих и защитных действий у нокаутеров и игровиков достоверно выше по сравнению с кикбоккерами-темповиками.

Выявлены сходства и существенные межгрупповые отличия по процентному соотношению формы ведения поединка.

Кикбоксеры всех стилей ведения боя отдают предпочтение атакующим действиям. Отметим, что процент атакующих действий игровиков значительно ниже по сравнению с темповиками и нокаутерами. Несмотря на то, что процент атакующих действий темповиков достоверно выше по сравнению с нокаутерами, различия не носят выраженный характер.

Установлено, что нокаутеры и темповики имеют достоверное превосходство над игровиками по процентному проведению встречных контратак. Тогда как процентное соотношение ответных контратак у игровиков, напротив, значительно выше, чем у темповиков и нокаутеров.

В ходе исследования проведен сравнительный анализ показателей технико-тактических действий у кикбоксеров разных стилей ведения боя, имеющих разную спортивную квалификацию.

Установлено, что с повышением уровня спортивной квалификации совершенствуются показатели технико-тактических действий у кикбоксеров разных стилей ведения боя.

Кроме того, среди мастеров спорта наиболее высокие показатели активности технико-тактических действий по количеству ударов руками за раунд боя, количеству ударов ногами за раунд боя и общему количеству ударов руками и ногами за раунд боя зарегистрированы у темповиков по сравнению с игровиками и нокаутерами. Аналогичная тенденция выявлена в группах спортсменов КМС и 1-разрядников.

Показатели эффективности технико-тактических действий на основании атакующих и защитных действий у мастеров спорта всех стилей ведения боя достоверно превышали аналогичные параметры кикбоксеров КМС и 1-разрядников.

На основании результатов процентного соотношения формы ведения боя (атакующей, встречной контратакующей и ответной контратакующей) установлена та же тенденция.

Кикбоксеры-темповики, имеющие звание МС имеют наиболее высокие значения по показателю атакующих действий.

По процентному проведению встречных контратак нокаутеры и темповики (мастера спорта) превосходят показатели игровиков, а мастера спорта игровики имеют более высокие показатели процентного соотношения ответных контратак.

Таким образом, планирование тренировочного процесса кикбоксеров-юниоров должно осуществляться с учетом специфики, а основное внимание рекомендуется уделять совершенствованию тех качеств, которые наиболее присущих нокаутерам, игровикам и темповикам.

**Индивидуально-типологические особенности готовности к условиям соревновательной деятельности у кикбоксеров 15-18 лет с разной тактикой ведения боя и спортивной квалификации.** Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной устойчивости спортсмена. Соревновательная деятельность вызывает у спортсмена сильное эмоциональное возбуждение, которое выражается в самых различных чувствах, в том числе и в состоянии повышенной тревожности. Общеизвестным в настоящее время является тот факт, что психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте.

Поединки кикбоксеров – это психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. Экстремальность в кикбоксинге придает множество эндогенных и экзогенных сбивающих факторов, комплексно воздействующих на спортсменов в ходе соревновательной и тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка кикбоксеров-юниоров – одно из важнейших звеньев в системе спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе, которое обеспечит успешный путь к достижению высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

В связи с этим проведены исследования особенностей соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров 15-18 лет как одного из показателей их готовности к условиям соревновательного поединка.

За период проведения исследований спортсмены приняли участие в городских соревнованиях, Чемпионате Саратовской области, Чемпионате Приволжского Федерального округа, Чемпионате и Первенстве России.

Исследования особенностей соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров 15-18 лет проводились за неделю до соревнований и в день их проведения.

Наиболее высокие показатели соревновательной личностной тревожности за неделю до соревнований зарегистрированы у кикбоксеров-темповиков, а наиболее низкие – у нокаутеров. Результаты соревновательной личностной тревожности у игровиков занимают промежуточное положение.

Отметим, что средние балльные оценки соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров 15-18 лет разных стилей ведения боя соответствовали среднему уровню.

При распределении кикбоксеров 15-18 лет без учета стилей ведения боя выявлены спортсмены со средним (62%) и высоким (38%) уровнем соревновательной личностной тревожности.

Проведенный анализ показателей соревновательной личностной тревожности на 1 этапе у кикбоксеров с разным стилем ведения боя не выявил достоверных отличий в группах, несмотря на то, что ее средние показатели у нокаутеров были незначительно ниже по сравнению с темповиками и игровиками в группах, как со средним, так и высоким уровнем.

При детальной оценке уровня соревновательной личностной тревожности спортсмены в каждой группе были распределены на 2 подгруппы: со средним и высоким уровнем. Причем, среди нокаутеров (70%) и игровиков (63%) преобладали лица со средним уровнем соревновательной личностной тревожности, тогда как распределение у темповиков было одинаковым – 50:50.

При исследовании соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров в зависимости от спортивной квалификации оказалось, что наиболее низкие ее показатели зафиксированы у мастеров спорта, промежуточные – у кандидатов в мастера спорта и наиболее высокие у спортсменов, имеющих 1 разряд.

Результаты 2 этапа исследований, проведенных в день соревнований, выявили достоверную разницу в показателях соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров всех стилей ведения поединка.

Отмечено повышение общего уровня соревновательной личностной тревожности. Зафиксировано 62% лиц с высоким уровнем тревожности и 38% – со средним.

При детальном анализе уровня соревновательной личностной тревожности в каждой группе преобладали субъекты с высоким ее уровнем: 60% – у нокаутеров, 63% – у игровиков, 67% – у темповиков.

Сравнительный анализ показателей соревновательной личностной тревожности кикбоксеров в зависимости от спортивной квалификации выявил наличие ее среднего уровня у кикбоксеров мастеров спорта всех стилей ведения боя, а также у нокаутеров кандидатов в мастера спорта. У всех остальных обследуемых зарегистрирован высокий уровень тревожности. Причем, наиболее высокие значения данного параметра зафиксированы у темповиков.

Таким образом, наиболее высокие показатели соревновательной личностной тревожности характерны для кикбоксеров-темповиков, наиболее низкие – для нокаутеров.

Спортсмены, имеющие более низкую спортивную квалификацию, отличаются более высокими значениями соревновательной личностной тревожности по сравнению с мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта.

Оптимальный уровень тревожности поможет кикбоксерам сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для борьбы. Высокие показатели чреваты излишним затратам энергии, что в свою очередь ведет к неудачным выступлениям. Кроме того, высокая соревновательная тревожность может выступать в роли препятствия для повышения спортивной квалификации.

Спортсменам с высокой соревновательной тревожностью труднее добиться оптимальной концентрации внимания на соревнованиях, что может отразиться на результативности и стабильности выступлений.

**Заключение.** Главным направлением в тренировке единоборцев всегда являлась отработка деталей техники выполнения боевых действий и изучение тактических особенностей их применения в поединке. А одной из важнейших составляющих подготовки кикбоксеров к соревнованиям является формирование у них готовности к ведению боя. Итогом реализации системы подготовки спортсмена должна стать его подготовленность к эффективному решению задач, возникающих в ходе его спортивной деятельности.