



## ТЕХНОЛОГИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ С УЧЕТОМ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Эсенов Солтанмырат

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта  
г. Ашхабад Туркменистан

Современный кикбоксинг характеризуется высокоинтенсивной деятельностью при прямом контакте с соперником. В противоборстве ситуации меняются настолько динамично, что участники поединка, в процессе субъект-субъектных отношений, недостаточно эффективно и вариативно проявляют двигательную активность, что влияет на контроль тактико-технической деятельности и исход поединка.

Интеллектуальная составляющая соревновательной борьбы характеризуется все более возрастающей поведенческой саморегуляцией и визуализацией тактико-технических действий. Эти особенности проявляются в высокой интеллектуальной напряженности данного вида спорта и предъявляют особые требования к спортсменам. Наиболее важным из них является способность к мгновенной и точной оценке ситуации, оперативному принятию решения, вариативности действий в сложных условиях соревновательного поединка, сохранению точностных характеристик тактико-технических действий.

Современные тенденции развития кикбоксинга характеризуются расширением объема сложно прогнозируемых и неожиданно возникающих двигательных задач, решение которых требует быстроты реакции на изменяющиеся условия тактической обстановки, способности рационально, своевременно и эффективно выполнять нестандартные действия в противоборстве с соперником.

Данные тенденции определяют значимость тактико-технической подготовки, связанной как с освоением технических приемов и действий, так и умением успешно применять их в различных нестандартных условиях спортивного поединка. При этом изолированно виды технической и тактической подготовки не могут обеспечить эффективное и надежное выполнение приемов борьбы в ходе спортивного поединка.

К настоящему времени в научно-методической литературе выявлено незначительное количество исследований, посвященных интегральной подготовке, направленной на вариативное совершенствование двигательных способностей кикбоксеров. Практические тенденции тренировочного процесса показывают, что комплексное развитие двигательных способностей создает прочную основу для формирования тактико-технических действий кикбоксеров, которые возможно проявлять в условиях высокой координационной сложности. При этом сложнокоординационные условия характеризуются не просто динамикой, быстротой двигательных действий, но в основном реализацией сложных приемов борьбы в непредсказуемых ситуациях поединка, сложная структура которых спровоцирована динамичными противодействиями соперников.

На основе выявленных противоречий была сформулирована проблема исследования, которая состоит в необходимости тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров в условиях сложнокоординационной направленности с целью их вариативной реализации в соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – обосновать и экспериментально проверить эффективность технологии тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности.

**Материал и методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников и регламентирующих документов (логико-исторический анализ литературы по изучаемой проблеме, теоретический анализ педагогической и психологической литературы с целью формулирования научных положений исследования, анализ программ подготовки в кикбоксинге); педагогическое наблюдение; анкетирование и опрос (обобщение передового педагогического опыта в сфере подготовки кикбоксеров; общепринятые методы); педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В эксперименте участвовали 52 испытуемых, из которых были организованы две группы: экспериментальная (ЭГ – 26 чел.) и контрольная (КГ – 26 чел.). Возраст квалифицированных кикбоксеров составлял 17-18 лет, по квалификации и уровню подготовленности на начало эксперимента группы были однородны.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе изучения тактико-технической деятельности квалифицированных кикбоксеров и выявления условий сложнокоординационной направленности происходила фиксация следующих показателей:

- базовые характеристики, ключевые и переменные показатели;
- результативность тактико-технических действий;
- тактико-технические характеристики;
- пространственно-временной анализ;
- эффективность тактико-технической деятельности.

Результаты наблюдения за соревновательной деятельностью кикбоксеров различной квалификации свидетельствуют о том, что тактико-техническая деятельность спортсменов реализуется в ситуациях разной критичности, при которых содержание тактико-технической деятельности определяет и критичность ситуаций. В свою очередь ситуация является стимулирующим фактором и адептом, которые влияют на содержание деятельности спортсменов. В данном взаимодействии деятельность в процессе субъект-субъектных отношений включает структурные преобразования, выраженные в координационной сложности как двигательной активности, так и структуры ситуации.

Базовые характеристики тактико-технической деятельности во многом определяют ключевое содержание поединка (показатели), которые интерпретируются и используются спортсменом в процессе деятельности.

В данном процессе возникают переменные показатели, определяющие вариативность тактико-технических действий и являющиеся отправными точками для координации и управления двигательной активностью. В данном случае речь идет как раз о координационной сложности ситуаций и движений – переход от минимальных ситуаций к типовым.

Процесс верификации потенциала комплексной тренировки для совершенствования ударных движений кикбоксеров осуществлялся путем определения системных особенностей ее эффективности. С этой целью было осуществлено интервьюирование тренерского состава по кикбоксингу. Всего в анкетировании участвовало 55 респондентов. Результаты исследования представлены в таблице.

Рейтинговая структура системных особенностей, определяющих целесообразность использования комплексной тренировки для совершенствования ударных движений кикбоксеров ( $n=55$ , при  $W>0,7$ )

| Место в рейтинге | Системные особенности комплексной тренировки                                                                                                                       | Рейтинговый показатель, % |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1                | Наличие потенциала комплексного развития всех мышечных групп спортсмена                                                                                            | 24,9                      |
| 2                | Необходимость повышения интенсификации процесса физического совершенствования кикбоксеров                                                                          | 23,9                      |
| 3                | Возможность индивидуального подхода к подбору средств эффективного совершенствования двигательных способностей у занимающихся                                      | 18,3                      |
| 4                | Возможность варьирования физической нагрузки с целью совершенствования ударных движений кикбоксеров                                                                | 12,1                      |
| 5                | Объективная необходимость учета индивидуальной тактико-технической подготовленности спортсменов, их качеств                                                        | 10,8                      |
| 6                | Возможности для оперативной реализации индивидуального подхода к подбору средств совершенствования ударных двигательных способностей в ходе комплексной тренировки | 10,0                      |

Таким образом, основными причинами использования комплексной тренировки в тактико-технической подготовке и совершенствовании ударных движений кикбоксеров являются:

- высокий потенциал вариативности тренировочного процесса;
- возможность компенсации недостатков в тактической подготовке за счет целенаправленного совершенствования специальных двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых двигательных действий, умения оперативно перестраивать свою деятельность соответственно возникающим условиям;

- множество различных упражнений, направленных на совершенствование ударных движений, способствующих эффективному совершенствованию технической готовности спортсменов к соревновательной деятельности;

- содержание комплексной тренировки включает наиболее эффективные элементы различных методов, направленных на совершенствование ударных двигательных способностей как базового компонента тактико-технической подготовки кикбоксеров.

Рассмотрение проблемы тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности свидетельствует о том, что процесс моделирования подготовки должен носить не только формальный характер, но и содержать обобщающие характеристики.

Построение в процессе моделирования обратной связи во многом определяет качество тренировочного процесса и соревновательной деятельности кикбоксеров.

В свою очередь спортсмен также осуществляет моделирование происходящих процессов, при этом он делает это в виде абстракций и качественных рассуждений – визуализируя происходящие процессы [1; 8]. Это необходимо учитывать при получении обратной связи, когда от ситуаций минимальной координационной сложности до ориентировочной координационной сложности происходит целенаправленное воздействие на момент перехода от точности дифференцировки мышечных усилий к совершенствованию сложных двигательных локомоций кикбоксерами.

В процессе тренировки по совершенствованию ударных двигательных способностей кикбоксеров применялись специальные упражнения с учетом специфических характеристик данного вида спорта. Координационные упражнения на основе тактико-технических действий включают:

- упражнения, способствующие освоению и закреплению техники ударов и тактико-технических ударных действий в кикбоксинге;

- развивающие ударные упражнения, сконцентрированные на развитии специальных двигательных способностей кикбоксеров;

- вариативные ударные действия на совершенствование специфических ударно- способностей (ориентирование в пространстве, ритм, устойчивое положение, способность четко и неизменно выполнять ударные действия в условиях вестибулярных раздражений и др.);

- упражнения, улучшающие специализированные восприятия при нанесении удара и выполнении подсечек («чувство соперника», «чувство ковра», «чувство дистанции»);
- упражнения, улучшающие сенсомоторные реакции;
- упражнения, способствующие улучшению оперативной двигательной памяти;
- упражнения, активизирующие интеллектуальные процессы (быстроту, способность к предвидению ситуации, инициативность).

На различных этапах технология тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности является инновационной практикой и одним из важных инструментов успешной подготовки к ведению поединка. Инновационность состоит в возможности создания условий для проявления двигательных способностей, их своевременной коррекции и совершенствования с помощью сочетания минимальных ситуаций, стратегического и тактико-технического наполнения содержания поединка, декомпозиции ситуаций и целевых двигательных актов, что в совокупности определяет координационную сложность ситуаций поединка (рисунок).



Координационная сложность ситуаций поединка

Соответствие особенностям соревновательной деятельности кикбоксеров предопределило необходимость разработки методики тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности и ее внедрения в тренировочный процесс квалифицированных кикбоксеров. Это вызвало необходимость модернизации содержательной части тренировки.

В процессе реализации методики тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности необходим обязательный текущий и оперативный контроль состояния занимающихся. Тренировочная деятельность свидетельствует, что занятия с кикбоксерами эффективны на всех этапах подготовки спортсменов. Кроме того, интегральный подход не имеет ограничений для различных возрастных групп, в чем заключается его универсальность и эффективность.

По окончании эксперимента при выполнении всех тестов, оценивающих уровень развития двигательных способностей спортсменов, наблюдался достоверный прирост ( $p < 0,05$ ) в экспериментальной группе. В тесте «Серия ударов руками и ногами» на время наблюдалось увеличение: в экспериментальной группе на 17,51% ( $p < 0,05$ ). В тесте «Три прямых удара руками» на время прирост у кикбоксеров экспериментальной группы составил 11,81% ( $p < 0,05$ ). Увеличение результатов выполнения теста «Четыре удара ногой с разворотом» на время в экспериментальной группе наблюдалось также с достоверным отличием. В специализированном тесте для кикбоксеров «Комбинация ударов рукой и ногой с поворотом на 360 градусов» увеличение показателя в экспериментальной группе составило 21,9%, в то время как результаты контрольной группы продемонстрировали прирост только на 9,3%.

**Заключение.** В результате проведенных исследований была определена поэтапная технология тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности.

На первом этапе целью тренировки является разностороннее совершенствование двигательных способностей, обеспечивающих общую физическую подготовку спортсменов. Вторым этапом предполагается формирование готовности спортсменов к проявлению тактико-технических действий в вариативных условиях соревновательной деятельности.

Целью третьего этапа методики является создание условий различной координационной направленности для физической, технической и тактической готовности кикбоксеров к эффективной реализации ударных возможностей в ходе единоборства наряду с совершенствованием ударных движений. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности предложенной методики.

Применение сопряженного совершенствования ударных двигательных способностей с использованием условий сложнокоординационной направленности обусловило преимущество спортсменов экспериментальной группы перед испытуемыми контрольной группы по показателям ударно-подсекающих приемов и действий на 14-25%, что явилось существенным вкладом в повышение уровня тактико-технической подготовленности кикбоксеров.

На практике тренерскому составу в процессе тактико-технической подготовки целесообразно использовать специальные комбинации упражнений, направленных на совершенствование способности к дифференцированию, ориентированию в пространстве, равновесию, реакции и перестроению двигательных действий.

В содержание тренировочных занятий, направленных на совершенствование ударных двигательных способностей кикбоксеров, должны входить тренировочные поединки, учитывающие индивидуальные особенности спортсменов в единстве с общими задачами подготовки к соревновательной деятельности.