

УДК 796.835

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ УДАРАМ НАЧИНАЮЩИХ КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛЕ КИК-ЛАЙТ

*Воронин Игорь Юрьевич,*

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
спортивных дисциплин,*

*Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет,*

*Потеряхин Алексей Андреевич, тренер-преподаватель по кикбоксингу,  
МБУ ДО ДЮСШ №4  
г. Белгорода, Россия*

*Аннотация.* Целью работы является техническая подготовка кикбоксерановичка в разделе кик-лайт. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что минимальный технический арсенал поможет юному кикбоксеру эффективно выступить на первых соревнованиях.

*Ключевые слова:* Кикбоксинг, техническая подготовка, кик-лайт

*Abstract.* The aim of the work is the technical preparation of the kickboxer-beginner in the section kick-light. As a hypothesis of the research, it was suggested that a minimal technical arsenal would help a beginner to effectively perform at the first competitions.

*Index terms:* Kickboxing, technical training, kick-light

**Введение.** Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [5; 6; 8].

Поединки по кик-лайту проводятся на международных соревнованиях за пределами Российской Федерации по правилам WAKO (Всемирной Ассоциации Организаций Кикбоксинга), но именно этот раздел помогает в дальнейшем перейти из разделов татами-дисциплин в жесткие, полноконтактные направления кик-боксинга: фулл-контакт с лоу-киком и К-1. Первенство России по кик-лайту не проводится, но для подготовки к международным соревнованиям проводятся отдельные турниры, в которых кикбоксеры могут принимать участие. В кик-лайте проводятся поединки в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя, в которой разрешены удары ногами лоу-кик по бедрам соперника с внутренней и внешней стороны. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, а побеждает тот, кто набирает наибольшее количество баллов. Кик-лайт предъявляет высокие требования как физической подготовке (быстроте, выносливости, ловкости), так и технической подготовке спортсмена, что значительно ограничивает количество занимающихся.

В ходе учебно-тренировочного процесса с начинающими кикбоксерами необходимо комплексно сочетать физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку [1; 2; 3; 4; 7]. Однако безусловный приоритет на начальном этапе обучения в тренировке юных кикбоксеров имеет техническая подготовка.

**Методы и организация исследования.** В исследовании были использованы следующие методы: наблюдение и педагогический эксперимент. Исследование проводилось в г. Белгороде: 2011-2012 учебном году на базе Белгородского дворца детского творчества, в 2012-2013, 2013-2014 годах на базе МБУ Лицей №9, 2014-2017 учебных годах МБУ СОШ № 21 в спортивных залах кикбоксинга. В качестве испытуемых выступали начинающие кикбоксеры в возрасте от 10 до 16 лет.

Тренером-преподавателем группы кикбоксеров, на которой проходило исследование, являлся МС России А.А. Потеряхин. Технику кикбоксинга в разделе кик-лайт демонстрируют неоднократные победители международных и всероссийских соревнований: - К. Артебякина; А.Павлов; В. Воронин, К. Арина.

Возрастные и весовые категории в разделе кик-лайт (табл.1)

Таблица 1.

Возрастные и весовые категории в разделе кикбоксинга кик-лайт

Возраст	Весовая категория								
10-12 лет	-28кг	-32кг	-37кг	-42кг	-47кг	+47кг			
13-15 лет	-42кг	-47кг	-52кг	-57кг	-63кг	-69кг	+ 69 кг		
16-18 лет	-57кг	-63кг	-69кг	-74кг	-79кг	-84кг	-89кг	-94кг	+94кг
18+	-57кг	-63кг	-69кг	-74кг	-79кг	-84кг	-89кг	-94кг	+94кг

Оценка эффективности обучения проводилась на соревнованиях по кик-лайту. В 2014 году в рамках первенства Центрального федерального округа в г. Брянск проходил турнир для детей по этим правилам. В 2016 году в рамках турнира "Юность России" в г. Орел проходил турнир для детей по этим правилам.

Весь процесс занятий с начинающими спортсменами делился на 2 этапа, продолжительностью 2 месяца каждый.

На первом этапе после сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, в течение 24 занятий начинающие спортсмены осваивают типовую технику кикбоксинга в разделе кик-лайт (основная стойка, передвижения, удары).

На втором этапе занятия направлены на общую физическую подготовку и развитие специфических скоростно-силовых качеств. Недельный цикл учебно-тренировочного процесса в разделе кик-лайт строился следующим образом:

- Общая физическая подготовка, обучение технике и тактике.
- Скоростно-силовая подготовка со специальной направленностью.
- Специальная физическая подготовка.

При формировании техники кикбоксинга использовались целостный метод и метод расчлененного обучения приему, при этом в зависимости от освоения и более правильной постановки отдельных элементов техники, последний использовался значительно чаще.

В связи с тем, что кикбоксеры могут вести бой в левосторонней, и в правосторонней стойке, для удобства объяснения изучаемого материала предлагаем использовать следующую терминологию: - впереди стоящая нога в боевой стойке - передняя нога; - сзади стоящая нога в боевой стойке - задняя нога; - рука, находящаяся спереди - передняя рука; - рука, находящаяся сзади - задняя рука.

В боевой стойке кик-лайта кикбоксер ставит ноги на ширине плеч, и задняя нога делает шаг назад. Ступни смотрят параллельно на своего соперника. Ноги слегка согнуты в коленях, и вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Туловище несколько наклонено вперед, а положение корпуса направлено в сторону соперника.

Передняя и задняя руки находятся на одной линии перед лицом так, чтобы не закрывать стоящего впереди соперника. При этом локоть задней руки прижат к корпусу и закрывает его от атаки противника.

Фотография эффективной боевая стойка кикбоккера в разделе кик-лайт представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Боевая стойка в разделе кикбоксинга кик-лайт

В дальнейшем, после изучения основной боевой стойки, начинающие кикбоксеры осваивают передвижения, которые осуществляется Передвижения в стойке осуществляется небольшими поочередными подниманием ноги: вперед, назад, влево, вправо. Передвижения кикбоккера в стойке представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Передвижения кикбоккера в боевой стойке

После освоения передвижений начинающие кикбоксеры приступают к изучению ударов руками, к которым следует отнести три основных удара руками: прямой, хук, апперкот.

На рисунке 3 представлена техника выполнения удара прямого передней и задней рукой.



Рисунок 3. Выполнение прямого удара рукой



Прямой удар кикбоксером выполняется из боевой стойки. При нанесении прямого удара передней или задней рукой - рука выпрямляется по прямой линии и в конце кулак разворачивается на 90 градусов. Нога, одноименная ударной руки, резко поворачивается, а в дальнейшем в удар включаются корпус и плечо. Вторая рука отводится к подбородку внутренней стороны ударной руки. После нанесения удара рука по этой же траектории возвращается обратно и кикбоксер принимает основную стойку.

Удар хук передней и задней рукой представлен на рисунке 4.



Рисунок 4. Выполнение удара рукой хук

Боковой удар хук спортсмен наносит из боевой стойки. Нога ударной руки резко поворачивается, и вес тела одновременно переносится на нее. Корпус и плечо кикбоксера следует за ударом. Рука становится в последний момент так, чтобы локоть, предплечье и кулак располагались на одной линии и были параллельно полу. Вторая рука отводится к подбородку для защиты от контратаки соперника. В завершающей фазе руки возвращаются на обратное место по такой же траектории.

Удар апперкот передней и задней рукой более сложен для выполнения и его техника представлена на рисунке 5.



Рисунок 5. Выполнение удара рукой апперкот

При нанесении удара апперкот из боевой стойки вес тела кикбоксера переносится на ногу одноименную с бьющей рукой с незначительным приседанием на ней. После этого резко распрямляется нога, корпус, плечо и бьющая рука выбрасывается по прямой линии к подбородку соперника. Вторая рука отводится к подбородку, а после удара руки возвращаются в положение боевой стойки.

В разделе кикбоксинга кик-лайт для начинающих спортсменов достаточно изучить два удара передней и задней ногой: лоу-кик, экс-кик.

Рассмотрим технику выполнения удар лоу-кик, который так же наносится из положения боевой стойки. Колено ударной ноги поднимается в вертикальное положение к груди, а потом переворачивается в горизонтальном положении по прямой линии от плеча. Для нанесения удара нога выпрямляется по прямой линии от плеча в бедро соперника. Удар наносится голенистом, с защищенной поверхностью, а носок бьющей ноги тянется от себя. После удара нога возвращается в боевую стойку

Техника выполнения удара лоу-кик представлена на рисунке 6.



Рисунок 6. Выполнение удара лоу-кик

Удар передней ногой экс-кик наносится прямой ногой из положения боевой стойки по дуге изнутри наружу. Прямая нога поднимается вверх и сверху вниз со всей силы удар наносится в голову соперника. После этого кикбоксер становится в боевую стойку.



Техника удара экс-кик передней ногой представлена на рисунке 7.

Удар задней ногой экс-кик наносится спортсменом снаружи вовнутрь. Поднимается прямая нога вверх и сверху вниз со всей силы удар наносится в голову соперника. После этого ударная ногу ставится вперед для продолжения ударной серии или спортсмен перепрыгивает в свою боевую стойку.

Техника удара экс-кик задней ногой представлена на рисунке 8.

Перечисленный выше арсенал техники в разделе кик-лайт начинающего кикбоксера, который должен применяться на максимально возможной скорости позволит эффективно участвовать в первых соревнованиях.

При выполнении всех элементов техники взгляд кикбоксера должен быть направлен в корпус сопернику, что позволяет видеть все его действия.



Рисунок 7. Выполнение удара экс-кик



Рисунок 8. Выполнение удара экс-кик

При обучении техники ударов в разделе кик-лайт использовались следующие методические приемы:

- групповое освоение приема под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг: 10 раз, 15 раз, 20 раз;
- групповое освоение приема под общую команду тренера в движении: 10 раз, 15 раз, 20 раз;
- бой с тенью: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты;
- групповое освоение с партнером под общую команду тренера в строю из двух шеренг: 10 раз, 15 раз, 20 раз;
- условный бой с узким, конкретным заданием и ограниченными действиями противников: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты;
- вольный бой (без ограничения действий противника): 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты.
- работа на мешке под общую команду тренера какого-то конкретного приема: 10 раз, 15 раз, 20 раз.

Методика обучений занятий на первом этапе подготовки кикбоксеров (табл. 2).

Таблица 2

Методика обучений занятий на первом этапе подготовки кикбоксеров к соревнованиям

Педагогический эксперимент			
№ занятия	Изучение	№ занятия	Изучение
1 занятие	Стойка	13 занятие	Ноги + передвижения
2 занятие	Передвижения	14 занятие	Ноги + передвижения
3 занятие	Стойка + передвижения	15 занятие	Руки + ноги
4 занятие	Прямой удар	16 занятие	Серийная работа руками
5 занятие	Хук	17 занятие	Серийная работа ногами
6 занятие	Апперкот	18 занятие	Серийная работа руки + ноги
7 занятие	Руки	19 занятие	Передвижения + серийная работа руками и ногами
8 занятие	Руки + передвижения	20 занятие	Руки
9 занятие	Руки + передвижения	21 занятие	Ноги
10 занятие	Лоу-кик	22 занятие	Свободная работа изученного
11 занятие	Экс-кик	23 занятие	Свободная работа изученного
12 занятие	Ноги	24 занятие	Свободная работа изученного

После освоения техники выполнения основных приемов проводятся бои с воображаемым соперником и учебные бои. Дистанция при этом контролируется передней рукой. При обучении самым эффективным способом отработки классической стойки является бой с воображаемым противником. Любые атаки или защиты должны начинаться и заканчиваться боевой стойкой. Выполнение техники кикбоксинга должно быть расслабленным и спортсмен не должен допускать излишнего мышечного напряжения. Особое внимание уделяется правильному положению ступней ног. Если ступни ног будут расположены слишком близко друг от друга, или наоборот, слишком широко, то



можно потерять равновесие. На рисунке 9 представлен учебный бой на средней и ближней дистанции.



Рисунок 9. Учебный бой на средней дистанции и ближней дистанции

**Результаты и их обсуждение.** Результаты подготовки кикбоксеров к первым соревнованиям среди новичков (табл. 3).

Таблица 3.

Результаты соревнований по кикбоксингу среди новичков за 2 года

Педагогический эксперимент			
2013-2014 учебный год		2016-2017 учебный год	
Кол. нов.	Результат соревнований	Кол. нов.	Результат соревнований
14	6 - 1м., 4 - 2м., 4 - 3м.	7	5 - 1м., 1 - 2м., 1 - 3м.

Результаты, представленные в таблице 3, указывают, что кикбоксеры первого года обучения с минимальным техническим арсеналом могут с уверенностью выступать на соревнованиях для новичков и завоевывать свои первые медали.

#### **Заключение.**

Больше всего юные кикбоксеры в процессе первых соревнований набирают свои баллы ударами ногами в голову, так как начинающие спортсмены не могут отразить атаку соперника. Для начинающих кикбоксеров характерны эффективные серийные атаки прямыми ударами передней и задней руками с последующим нанесением ударов ногами лоу-кик и экс-кик.

Таким образом, техническая подготовка спортсменов-новичков в разделе кикбоксинга кик-лайт имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Освоение боевой стойки, рационального передвижения, выполнение быстрых и серийных ударов руками и ногами позволяет добиваться высоких результатов начинающим кикбоксерам на первых соревнованиях.

Участие в первых соревнованиях позволяет определить «проблемные зоны» в технике выполнения приемов и предопределяет дальнейший тренировочный процесс для совершенствования технического мастерства.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Абаджан, В.А.* Медико-биологическая и психологическая составляющая тренировочной и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / В.А. Абаджан, В.А. Санников. – Изд-во ИТА. Воронеж, 2014. – 152 с.
2. *Воронин, И.Ю.* Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле [Текст] / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. - Научный журнал «Дискурс» - 2017 - 11 (13). - 21-26 с.
3. *Воронин, И.Ю.* Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе поинтфайтинг [Текст] / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. - Научный журнал «Дискурс» - 2017 - 12 (14). - 15-27 с.
4. *Ильин, Е.П.* Психология спорта: Учебник [Текст] / Издательство Питер, 2000. - 352с.
5. *Клещев, В.Н.* Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006 –228 с.
6. *Филимонов, В.И.* Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2012. – 528 с.
7. *Шарипов, А.Ф.* Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах [Текст] / А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков – И.: ФИС, 2007. – 224 с.
8. *Щитов, В.К.* Кикбоксинг. Тренировка для начинающих [Текст] / В.К. Щитов. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 416 с.

## **THE LITERATURE**

1. *Abajan, V.A.* Medico-biological and psychological component of training and competitive activity of boxers [Text] / V.A. Abajyan, V.A. Sannikov. - Publishing house ITA. Voronezh, 2014. - 152 p.
2. *Voronin, I.Yu.* Physical training kickboxer in the annual cycle [Text] / I.Yu. Voronin, A.A. Poteryakhin. - The scientific journal "Discourse" - 2017 - 11 (13). - 21-26 pp.
3. *Voronin, I.Yu.* The effectiveness of teaching the basic blows of beginner kickboxers in the section pointfayting [Text] / I.Yu. Voronin, A.A. Poteryakhin. - The scientific journal "Discourse" - 2017 - 12 (14). - 15-27 p.
4. *Ilyin, E.P.* Psychology of Sports: Textbook [Text] / Publishing House Peter, 2000. - 352p.
5. *Kleshev, V.N.* Kickboxing. Textbook for high schools [Text] / V.N. Kleshchev. - Moscow: Academic Project, 2006 -228 p.
6. *Filimonov, V.I.* Boxing and kickboxing. Training and training: a teaching aid for trainers-teachers in boxing and kickboxing [Text] / V.I. Filimonov. - M.: Insan, 2012. - 528 p.
7. *Sharipov, A.F.* Tactical-technical characteristics of the fight in martial arts [Text] / A.F. Sharipov, O.B. Malkov - I.: FIS, 2007. - 224 p.
8. *Shchitov, V.K.* Kickboxing. Training for Beginners [Text] / V.K. Shields. Rostov n / Don: Phoenix, 2004. - 416 p.