

# ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ

**В.А. Лосев**

*Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»*

*В данной работе представлены результаты исследования учебно-тренировочного процесса студентов-кикбоксеров в выполнении защитных технико-тактических действий. Определены основные защитные технические приемы в теории и практике спортивной тренировки на начальном этапе подготовки.*

*Цель статьи – совершенствование защитной технико-тактической подготовленности студентов университета, занимающихся кикбоксингом, разработка методики обучения на начальном этапе подготовки.*

**Материал и методы.** Педагогическое исследование проводилось на базе ДЮСШ ПОПР ВГУ имени П.М. Машерова, ВГУ имени П.М. Машерова, в нем принимали участие студенты университета и школьники ДЮСШ (n=40) в возрасте 17–19 лет, по 20 спортсменов. Были проанализированы выступления студентов на соревнованиях различного уровня в период с 2013 по 2023 г. На начальном этапе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, беседы с ведущими специалистами по кикбоксингу, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Обработка полученных экспериментальных данных осуществлялась с помощью методов математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты проведенного анализа выступлений на соревнованиях студентов позволили сформировать методику обучения защитным технико-тактическим действиям в передвижениях, защите руками, ногами, туловищем, посредством комбинированных защит, при этом обращалось пристальное внимание на ловкость, чувство движений соперника и вовремя выполненное движение защиты.

**Заключение.** Направленное воздействие средствами спортивной тренировки в совершенствовании защитной техники в кикбоксинге, с увеличением доли защитных технико-тактических действий в экспериментальной группе с 20 до 35–40%, позволило сформировать более устойчивые двигательные навыки защиты, улучшило эффективность технико-тактических действий от ударов соперника и оптимизировало учебно-тренировочный процесс, тем самым повысив интерес к спортивной тренировке в кикбоксинге на начальном этапе подготовки.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, защитные технико-тактические действия, техническая, тактическая подготовка.

## STUDENT TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS USING MEANS OF SHIELD TECHNIQUE IN KICKBOXING

**V.A. Losev**

*Education Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”*

*This paper presents the results of a study of the academic and training process of students-kickboxers in the performance of shield technical and tactical actions. The main shield techniques in the theory and practice of sports training at the initial stage of training are determined.*

*The purpose of the study is to improve the defensive technical and tactical readiness of university students involved in kickboxing, to develop teaching methodology at the initial stage of training.*

**Material and methods.** Pedagogical research was carried out on the basis of the Children’s and Youth Sports School of VSU and Vitebsk State P.M. Masherov University, forty 17–19 year old students of Vitebsk State P.M. Masherov University and the Sports School (20 athletes from each) participated in the research. The performances of students at competitions of various levels in the period from 2013 to 2023 were analyzed. At the initial stage, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, a survey, talks with leading kickboxing experts, pedagogical observation, pedagogical experiment. The processing of the obtained experimental data was carried out using the methods of mathematical statistics.

**Findings and their discussion.** The results of the analysis of students’ performances at competitions made it possible to form a methodology for teaching defensive technical and tactical actions in movements, defense with arms, legs, torso, combined defenses, paying close attention to dexterity, a sense of the opponent’s movements and a timely executed defense movement.

**Conclusion.** Directed impact by means of sports training, in improving the defensive technique in kickboxing, by increasing the share of protective technical and tactical actions in the experimental group from 20 to 35–40%, allowed to form more stable motor skills of defense, increased the effectiveness of technical and tactical actions from the blows of the opponent and optimized the training process, thereby increasing the interest in sports training in kickboxing at the initial stage of training.

**Key words:** kickboxing, shield technical-tactical actions, technical, tactical training.

Сегодняшняя технико-тактическая подготовка требует все более точных умений и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях в кикбоксинге, является основным видом специальной подготовки, где одновременно совершенствуются функциональные технические, тактические, психологические возможности спортсменов, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов [1; 2].

Основываясь на опыте работы и беседах с тренерами, учитывая современный опыт многих специалистов в спортивных единоборствах, можно утверждать, что на этапе начальной подготовки обучение надежной защитной технике позволяет спортсменам-кикбоксерам избежать попадания в открытые зоны многих ударов соперника, получения излишнего травматизма и тем самым увеличить время выступлений на ринге студентов, занимающихся кикбоксингом. Это повысит интерес обучающихся к занятиям спортивными единоборствами и здоровому образу жизни.

В связи с тем, что происходит ациклический характер поединка с быстро меняющимися ситуациями в пользу то одного, то другого спортсмена, необходимо избегать сильных акцентированных ударов, используя надежные защитные технические действия от атакующих технико-тактических действий соперника. Победитель в бою определяется боковыми судьями с помощью оценок пропущенных и точно нанесенных ударов в ходе всего поединка [3].

По этой причине тренерам и спортсменам следует учитывать не только атакующие технико-тактические действия, но и надежные навыки защитной техники [4].

Развитие кикбоксинга по всему миру и возрастающая конкуренция требуют от спортсменов более качественного выполнения технических и тактических действий, поиска эффективных путей развития, помогают акцентировать внимание на родственных видах спортивных единоборств. Для этого подбираются и формируются в том числе методики обучения студентов защитной технике, основанной на опыте работы тренеров, участвующих во многих соревнованиях и международных сборах.

Повышение защитных технико-тактических действий студентов-кикбоксеров с 20 до 35–40% позволит сформировать устойчивые двигательные навыки защитной техники, точного выполнения структуры защитных движений и увеличить эффективность технико-тактических действий от атак соперника.

Цель статьи – совершенствование защитных технико-тактических приемов подготовленности студентов университета, занимающихся кикбоксингом.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие студенты Витебского государственного университета имени П.М. Машерова и школьники ДЮСШ ПОПР ВГУ (n=40) в возрасте 17–19 лет, по 20 спортсменов. Были проанализированы выступления студентов на соревнованиях различного уровня в период с 2013 по 2023 г. [4].

На начальном этапе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, беседы с ведущими специалистами по кикбоксингу, педагогический эксперимент. Обработка полученных экспериментальных данных осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Одним из основных требований к обучению является обоснование научно-методических подходов к комплексному формированию надежного навыка защитных технико-тактических действий в начальной подготовке студентов-кикбоксеров.

**Результаты и их обсуждение.** Изучение данной проблемы длительное время позволило сформировать методику обучения защитным технико-тактическим действиям в передвижениях, защите руками, ногами, туловищем, посредством комбинированных защит, одновременно обращалось пристальное внимание на ловкость, чувство движений соперника и вовремя выполненное движение защиты. Анализы выступлений на соревнованиях студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь показывают, что при более высоком техническом уровне защитной техники спортсмены реже пропускают опасные атаки и удары соперников в соревновательных поединках.

В табл. 1 представлены основные атакующие удары руками, ногами, применяемые спортсменами в поединках в контрольной и экспериментальной группах.

**Классификация защитных технико-тактических действий, от ударов ногами, руками в поединках в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах**

1	Атакующие технические действия руками, применяемые в поединке	2	Атакующие технические действия ногами, применяемые в поединке
	Различные варианты прямого удара рукой, удары сбоку, удары снизу, удар прямой кросс, удар бэкфаст с разворотом на 360°, удары локтями		Различные варианты прямого удара ногой, прямой удар ногой с разворотом на 360°, удары круговые, удары сбоку, удар ногой лоу-кик, удары коленями
Защитные технико-тактические действия от ударов руками и ногами			
3	Защита от ударов руками	4	Защита от ударов ногами
	Простая защита		Простая защита
	Активность защиты		Активность защиты
	Пассивность защиты		Пассивность защиты
	Надежность защитной техники		Надежность защитной техники
	Комбинированность защиты (ловкость)		Комбинированность защиты (ловкость)
	Реагирование на удар (чувство на движения соперника), количество пропущенных ударов		Реагирование на удар (чувство на движения соперника), количество пропущенных ударов

В данной таблице классификации мы составили 4 группы:

1. Атакующие технические действия руками.
2. Атакующие технические действия ногами, применяемые в поединке.
3. Защита от ударов руками.
4. Защита от ударов ногами.

В классификации защитных технико-тактических действий нами выделено 5 групп:

- 1) защита с помощью рук (блоки, подставки, отбивы, сбивы);
- 2) защита с помощью ног (блоки, подставки, сбивы);
- 3) защита передвижением (скачки, отскоки, вышагивания, сайд-степ);
- 4) защита движением туловища (уклоны, нырки, отклоны);
- 5) комбинированные защиты.

В процессе технической подготовки и решения поставленных задач необходимо добиваться, чтобы техника отвечала следующим требованиям:

1. Эффективность спортивной техники использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.
2. Стабильность и надежность от внешних воздействий соперников, утомления, судейства, помехоустойчивости.
3. Вариативность, комбинированность техники защит в данный момент времени в связи со складывающейся боевой ситуацией.
4. Экономичность техники, характеризующаяся рациональным применением энергозатрат при выполнении технических действий.

Процесс становления и совершенствования технического мастерства разделяется на 4 этапа подготовки [3; 5].

1. Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на обучение.
2. Стадия формирования первоначального умения выполнять техническое действие в наиболее общем виде.
3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия, связанная с концентрацией нервных процессов в головном мозге. Педагогический процесс направлен на детальное изучение движений. Складывается рациональная временная, пространственная и динамическая структура движений. Особое внимание уделяется ритму движений, целостному выполнению движений, использованию нетрадиционных методов, музыки, технических средств, тренажеров.

4. Стадия полного формирования навыка, соответствующая этапу закрепления двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка – автоматизация и стабилизация действия [3; 5].

Для усвоения и качества выполнения технико-тактических действий в кикбоксинге нами разработан тест-контроль подготовленности студентов-кикбоксеров, который позволяет определить оценку индивидуальных способностей защиты каждого студента-кикбоксера от атакующих действий соперников. Спортсмен оценивает свои технико-тактические действия по показателям активности, надежности выполнения защитной техники, объем, разнообразие комбинированных защитных действий и чувства на движение партнера, время реагирования и выполнения защиты. Ответы оценивались по 10-балльной системе, и методом математической статистики выявлялись лучшие показатели [6].

Анализ литературных источников, видеоматериалов чемпионатов Республики Беларусь, Европы, мира, участие в соревнованиях, а также беседы и обсуждение с тренерами данной проблемы помогают предложить методику обучения защитным технико-тактическим действиям и установить процентную долю планирования защитных технико-тактических действий в группах начальной подготовки студентов УВО. Методика включает в себя определение защитной техники в кикбоксинге, последовательное обучение защитным техническим действиям в структуре тренировочного занятия, микро-, мезо- и макроцикле тренировок, позволяющих улучшить планирование и условия обучения специальным учебно-тренировочным заданиям с выполнением защитных технических действий.

Педагогическая задача состоит в стабилизации и совершенствовании двигательного действия и его отдельных деталей. С этой целью проводится многократное повторение движений в стандартных и вариативных условиях. На данном этапе техническое совершенствование тесно переплетено с развитием двигательных качеств, тактической и психологической подготовкой. Это позволяет в процессе закрепления навыков в технических действиях выполнить объемную и разнообразную работу, обеспечивающую техническое совершенствование, что в свою очередь способствует успешным выступлениям на соревнованиях [4; 7].

Анкетирование, беседы, интервьюирование с ведущими тренерами Республики Беларусь помогли спланировать работу в учебно-тренировочных группах начальной подготовки, увеличить объем защитных и защитно-атакующих технико-тактических действий до 35–40%. Это повысило надежность исполнения защитных технико-тактических действий в спортивном поединке, тем самым уменьшилось количество пропущенных опасных ударов и снизился уровень травматизма в спортивном поединке. Количество и объем пропущенных ударов до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах указаны в табл. 2, 3.

Таблица 2

**Результаты тестирования защитной техники в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до эксперимента (3 раунда по 2 мин)**

Участники эксперимента, КГ	Объем ударов (3 раунда по 2 мин), КГ	Количество удачных защитных действий, КГ	Пропущенные удары, КГ	Участники эксперимента, ЭГ	Объем ударов (3 раунда по 2 мин), ЭГ	Количество удачных защитных действий, ЭГ	Пропущенные удары, ЭГ
1	25	13	12	1	30	20	10
2	22	10	12	2	22	12	10
3	21	14	7	3	24	13	11
4	18	11	6	4	27	14	13
5	15	8	7	5	24	14	10
6	17	10	7	6	18	10	8
7	20	12	8	7	19	12	7
8	27	16	11	8	28	17	11

Окончание табл. 2

9	28	18	10	9	24	15	9
10	21	12	9	10	26	18	8
11	19	11	8	11	22	16	6
12	13	6	7	12	23	16	7
13	24	14	10	13	14	8	6
14	26	17	9	14	15	10	5
15	30	19	11	15	16	10	6
16	23	16	7	16	19	12	7
17	20	13	7	17	26	16	10
18	26	15	11	18	29	18	11
19	16	10	6	19	33	19	14
20	19	11	8	20	25	17	8
Итого	430	256	173	Итого	464	287	177

Таблица 3

**Результаты тестирования защитной техники в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах после эксперимента (3 раунда по 2 мин)**

Участники эксперимента, КГ	Объем ударов (3 раунда по 2 мин), КГ	Количество удачных защитных действий, КГ	Пропущенные удары, КГ	Участники эксперимента, ЭГ	Объем ударов (3 раунда по 2 мин), ЭГ	Количество удачных защитных действий, ЭГ	Пропущенные удары, ЭГ
1	25	20	5	1	30	26	4
2	22	15	7	2	22	18	4
3	21	17	4	3	24	22	2
4	18	15	3	4	27	23	3
5	15	12	3	5	24	21	3
6	17	13	4	6	18	15	3
7	20	15	10	7	19	15	4
8	27	21	6	8	28	24	4
9	28	20	8	9	24	21	3
10	21	16	5	10	26	22	4
11	19	12	7	11	22	19	3
12	13	9	4	12	23	19	4
13	24	21	3	13	14	12	2
14	26	20	6	14	15	12	3
15	30	21	9	15	16	13	3
16	23	18	5	16	19	15	4
17	20	14	6	17	26	23	3
18	26	22	4	18	29	24	5
19	16	12	4	19	33	27	6
20	19	13	5	20	25	21	4
Итого	430	326	108	Итого	464	392	71

Как показало проведенное исследование (табл. 4), в контрольной группе после эксперимента произошло увеличение удачных защитных технических действий за 3 раунда спортивного поединка 6 минут незначительно (с  $\bar{x} - 12,8$  до  $\bar{x} - 14,4$ ). Количество пропущенных ударов за 3 раунда по 2 мин в спортивном поединке до и после эксперимента при стандартном подходе в спортивной тренировке почти не изменилось (с  $\bar{x} - 8,7$  до  $\bar{x} - 8,9$ ).

## Итоги тестирования в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	КГ до эксперимента, $\bar{x} \pm m$	КГ после эксперимента, $\bar{x} \pm m$	p	ЭГ до эксперимента, $\bar{x} \pm m$	ЭГ после эксперимента, $\bar{x} \pm m$	p
Количество удачных защитных, технико-тактических действий (3 раунда по 2 мин)	12,8 ± 3,4	14,4 ± 3,4	> 0,05	16,3 ± 3,9	19,6 ± 4,6	> 0,05
Количество пропущенных ударов (3 раунда по 2 мин)	8,7 ± 2,2	8,9 ± 2,5	> 0,05	8,9 ± 2,5	3,6 ± 0,9	> 0,05

В экспериментальной группе, где использовалось направленное воздействие методики начальной подготовки и увеличением объема обучения до 35–40% защитным, защитно-атакующим технико-тактическим действиям, после эксперимента наблюдался значительный рост удачных защитных действий за 3 раунда спортивного поединка по 2 минуты (**с  $\bar{x}$  – 16,3 до  $\bar{x}$  – 19,6**). Количество пропущенных ударов за 3 раунда по 2 мин в спортивном поединке до и после эксперимента при увеличении объема обучения защитной технике сильно снизилось: до эксперимента –  $\bar{x}$  – 8,9; после эксперимента –  $\bar{x}$  – 3,6.

Результаты анализа выступлений на соревнованиях студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь подтверждают, что направленное обучение в период начальной подготовки студентов навыкам защитных технико-тактических действий является одним из важных показателей подготовки в кикбоксинге. Продуманная и обоснованная методика подготовки на начальном этапе становления техники защиты позволяет снизить уровень травматизма на тренировочных занятиях, способствует сохранению здоровья студентов, увеличению этапа активности в спортивной деятельности и помогает проведению зрелищных технически грамотных поединков, повышая интерес к кикбоксингу.

Изучение данной проблемы на протяжении длительного времени позволило дополнить методику обучения защитным техническим действиям в передвижениях, защите руками, ногами, туловищем, посредством комбинированных защит, обращая пристальное внимание на ловкость, чувство движений соперника и вовремя выполненное движение защиты. Несомненно положительную роль в тренировочном процессе сыграло планирование техники защиты и атакующих, контратакующих действий в конкретных тренировочных заданиях [8].

Нами эффективно использовались комплексы защитных технико-тактических действий от ударов руками, ногами соперника.

*Комплекс 1. Защитные технико-тактические действия руками. Подставки, отбивы, сбивы:*

1. Исходное положение (и. п.) – боевая стойка (б. с.). Сбив левой рукой от прямого удара правой руки соперника с шагом правой ногой назад (комбинированная защита).

2. И. п. – б. с. Подставка левой рукой от прямого удара правой руки соперника с шагом правой ногой назад (комбинированная защита), контрудар правой рукой в голову.

3. И. п. – б. с. Подставка правой рукой от прямого удара левой руки соперника с шагом правой ногой назад (комбинированная защита), контрудар сбоку левой ногой в бедро левой ноги соперника (лоу-кик).

4. И. п. – б. с. Сбив правой рукой от прямого удара левой руки соперника с шагом правой ногой назад (комбинированная защита), контрудар сбоку левой ногой в бедро левой ноги соперника.

5. И. п. – б. с. Подставки в передвижении левой и правой руками:

– подставка левой рукой от прямого удара правой руки соперника с шагом правой ногой назад (комбинированная защита);

– подставка правой рукой от прямого удара левой руки соперника с шагом левой ногой назад (комбинированная защита).

6. И. п. – б. с. Подставка предплечьем левой руки от прямого удара правой руки соперника на месте, контрудар правой рукой в голову.

7. И. п. – б. с. Подставка предплечьем правой руки от прямого удара левой руки соперника слегка скручивая туловище в сторону удара (комбинированная защита), контрудар прямой удар левой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в бедро левой ноги соперника (лоу-кик).

8. И. п. – б. с. Подставка предплечьем левой руки, плотно прижатым к голове, от бокового удара правой руки соперника на месте, слегка скручивая туловище в сторону от удара вправо, контрудар правой рукой в голову, правой ногой в бедро партнера (лоу-кик).

9. И. п. – б. с. Подставка предплечьем правой руки, плотно прижатым к голове, от бокового удара левой руки соперника, слегка скручивая туловище в сторону от удара влево (комбинированная защита), контрудары прямой удар левой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в бедро левой ноги соперника (лоу-кик).

10. И. п. – б. с. Подставка предплечьем кистью левой руки слегка по дуге влево вниз, от удара снизу правой руки соперника на месте, контрудар правой рукой в голову, правой ногой в бедро партнера (лоу-кик).

11. И. п. – б. с. Подставка предплечьем кистью правой руки от удара снизу левой руки соперника (комбинированная защита), прямой контрудар левой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в бедро левой ноги соперника (лоу-кик).

12. И. п. – б. с. Подставка локтем правой руки от удара снизу-сбоку левой руки соперника, контрудары прямой удар левой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в бедро левой ноги соперника (лоу-кик).

13. И. п. – б. с. Подставка локтем левой руки от удара снизу-сбоку правой руки соперника на месте, контрудар правой рукой в голову, правой ногой в бедро партнера (лоу-кик).

14. И. п. – б. с. Отбив предплечьем левой руки, блок средней защиты снаружи внутрь от прямого удара правой руки соперника с передвижением правой ногой назад (отклон), слегка скручивая туловище в сторону к удару вправо, контрудар правой рукой в голову, правой ногой в бедро партнера (лоу-кик).

15. И. п. – б. с. Отбив предплечьем правой рукой по дуге снаружи внутрь (отклон) от прямого удара левой руки соперника с шагом правой ноги назад, слегка скручивая туловище влево (комбинированная защита), контрудары прямой удар левой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в бедро левой ноги соперника (лоу-кик).

### *Комплекс 2. Защитные технико-тактические действия от ударов ногами:*

1. И. п. – б. с. Партнер выполняет удар сбоку правой ногой (лоу-кик) по правому бедру партнера. Защита. Техничко-тактическое действие. Блок левой ногой в сторону удара партнера, поставить левую ногу вниз на покрытие ринга и выполнить удар левой же ногой в туловище партнера справа.

2. И. п. – б. с. Партнер выполняет удар сбоку правой ногой (лоу-кик) по правому бедру партнера. Защита. Техничко-тактическое действие. Блок левой ногой в сторону удара партнера, поставить левую ногу вперед в сторону на покрытие ринга и выполнить удар правой рукой вперед, левой рукой сбоку и левой ногой по внутренней части бедра левой ноги соперника.

3. И. п. – б. с. Партнер выполняет удар сбоку правой ногой (лоу-кик) по правому бедру партнера. Защита. Техничко-тактическое действие. Блок левой ногой в сторону удара партнера, поставить левую ногу вниз на покрытие ринга и выполнить удар правой ногой в туловище партнера слева.

4. И. п. – б. с. Партнер выполняет удар сбоку правой ногой (лоу-кик) по правому бедру партнера. Защита. Техничко-тактическое действие. Блок левой ногой в сторону удара партнера, поставить левую ногу вперед в сторону на покрытие ринга и выполнить удар правой ногой вперед. Выполнить отскок из ударной зоны.

5. И. п. – б. с. Партнер выполняет прямой удар правой ногой в туловище партнера. Защита передвижением. Техничко-тактическое действие. Отскок от удара партнера назад и скачком вперед нанести прямой удар левой рукой в голову партнера.

6. И. п. – б. с. Партнер выполняет прямой удар правой ногой в туловище. Защита. Техничко-тактическое действие. Блок левой ногой вперед навстречу удару партнера, поставить левую ногу на покрытие ринга и выполнить удар правой ногой вперед. Выполнить отскок из ударной зоны.

7. И. п. – б. с. Партнер выполняет прямой удар правой ногой в туловище. Защита комбинированная. Техничко-тактическое действие. Выполнить шаг правой ногой слегка в сторону от удара партнера вправо и одновременно выполнить блок нижней защиты по дуге справа налево, далее нанести удар правой рукой в голову соперника с шагом левой ногой.

8. И. п. – б. с. Партнер выполняет прямой удар правой ногой в туловище. Защита. Техничко-тактическое действие. Блок левой ногой вперед навстречу удару партнера, поставить левую ногу на покрытие ринга и выполнить удар правой ногой вперед. Выполнить отскок из ударной зоны.

9. И. п. – б. с. Партнер выполняет удар сбоку правой ногой (лоу-кик) по левому бедру. Защита передвижением. Техничко-тактическое действие. Шаг левой ногой назад, разножка, подшаг правой ногой навстречу партнеру и удар левой ногой сбоку (лоу-кик). Выполнить отскок из ударной зоны.

10. И. п. – б. с. Партнер выполняет прямой удар левой ногой в грудь. Защита. Техничко-тактическое действие. Отклон туловища назад предплечьем левой руки, выполнить отбив справа налево, выполнить удар сбоку правой ногой в бедро соперника (лоу-кик) под опорную ногу. Выполнить отскок из ударной зоны.

11. И. п. – б. с. Партнер выполняет прямой удар правой ногой в туловище. Защита. Техничко-тактическое действие. Отскок назад предплечьем правой руки, выполнить блок нижней защиты, отбив слева направо, выполнить удар сбоку левой ногой по бедру соперника (лоу-кик). Выполнить отскок из ударной зоны.

*Комплекс 3. Защитные технико-тактические действия движением туловища:*

1. И. п. – б. с. Партнер наносит левой рукой прямой удар в голову. Защита. Техничко-тактическое действие. Уклон вправо одновременно с прямым ударом левой рукой (джеб) в туловище.

2. И. п. – б. с. Партнер наносит правой рукой прямой удар в голову. Защита. Техничко-тактическое действие. Уклон влево, удар левой рукой снизу в голову, левой ногой по бедру соперника.

3. И. п. – б. с. Партнер наносит левой рукой удар сбоку в голову. Защита. Техничко-тактическое действие. Нырок вправо налево, удар левой рукой снизу в голову.

4. И. п. – б. с. Партнер наносит прямой удар правой рукой в голову. Техничко-тактическое действие. Выполнить уклон влево, далее удар сбоку правой рукой в голову.

5. И. п. – б. с. Партнер наносит левой рукой прямой удар в голову. Защита. Техничко-тактическое действие. Уклон вправо, боковой удар правой рукой в голову и правой ногой в бедро соперника.

6. И. п. – б. с. Партнер наносит прямой удар правой. Защита. Техничко-тактическое действие. Отклон туловища с полшагом назад. Выполнить прямой удар левой рукой в голову соперника, левой ногой лоу-кик.

7. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защиты: уклон вправо с одновременным передвижением навстречу вправо сопернику, боковой удар правой рукой, левой рукой снизу в голову, правой рукой в голову боковой, правой ногой по левому бедру партнера (лоу-кик).

8. И. п. – б. с. Уклон вправо, удар правой рукой в туловище снизу.

9. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защита: а) уклон вправо, удар правой рукой в голову партнера с шагом левой ногой. Удар левой рукой снизу с шагом правой ногой. Боковой удар правой рукой в голову с шагом левой ногой; б) завершить комбинацию ударом ноги сбоку по туловищу; в) отскок назад на среднюю дистанцию в исходное положение.

10. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защита: а) уклон вправо; б) с ударом правой рукой через руку партнера и шагом левой ногой нанести боковой правый удар в голову; в) развить контратаку наиболее удобными ударами или приемами борьбы.

11. И. п. – б. с. Соперник выполнил прямой удар левой рукой в голову. Защита. Техничко-тактические действия. Уклон вправо, прямой удар правой рукой в туловище сбоку.

*Комплекс 4. Комбинированные защитные технико-тактические действия передвижением:*

1. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением. Техничко-тактические действия. Отскок назад, прямой удар левой рукой в голову с подскоком.

2. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением (отскок). С шагом левой ногой и одновременно прямым ударом правой руки в голову начать атаку, далее с шагом правой ногой удар левой рукой в туловище партнера, с шагом левой ногой удар правой рукой в голову, завершить атаку правой ногой.

3. И. п. – б. с. Прямой удар правой рукой в голову. Защита: отскок, уход вправо, сайд-степ. Контратака: бросок через спину захватом руки за предплечье и шею соперника сверху.

4. И. п. – б. с. Прямой удар правой рукой в голову. Защита «вышагиванием» влево от удара партнера, выполнить прямой удар левой рукой в голову партнера с полным разворотом туловища. Продолжить развитие контратаки наиболее удобными приемами.

Все технико-тактические действия на начальном этапе подготовки студентов необходимо выполнять в невысоком темпе и не давать излишне большое разнообразие технических действий для полноценного и точного выполнения навыков.

5. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением. Сайд-степ с шагом правой ногой вправо. Удар правой рукой сбоку. Приставным шагом вправо развернуться на 180°.



б. И. п. – б. с. Прямой удар левой рукой в голову. Защита передвижением. Сайд-степ влево с шагом левой ногой. Удар левой рукой снизу с шагом правой ногой. Приставным шагом развернуться на 180° [8].

**Заключение.** Направленное воздействие средствами спортивной тренировки с увеличением времени на подготовку навыков защитных технико-тактических действий в парах с партнером, на лапах, мешке до 35–40% позволяет сформировать более устойчивые двигательные навыки защиты, улучшить эффективность технико-тактических действий от атак соперника и оптимизировать учебно-тренировочный процесс, тем самым повысить интерес к спортивной тренировке в кикбоксинге на начальном этапе подготовки. Проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на направленное развитие защитных технико-тактических действий помогает выполнять их более надежно и качественно. Это сглаживает в определенном роде острые моменты в спортивной поединке, у спортсмена появляется возможность избегать ударов соперника, нейтрализовать его сильные стороны подготовки. На начальном этапе подготовки студентов упражнения следует выполнять с невысоким темпом освоения техники, благодаря чему происходит более основательное закрепление навыка.

Таким образом, направленное воздействие средствами спортивной тренировки в совершенствовании защитной техники в кикбоксинге, с увеличением доли защитных технико-тактических действий в экспериментальной группе с 20 до 35–40%, позволяет сформировать более устойчивые двигательные навыки защиты, улучшает эффективность технико-тактических действий от ударов соперника и оптимизирует учебно-тренировочный процесс, тем самым повышая интерес к спортивной тренировке в кикбоксинге на начальном этапе подготовки [9–13].

### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
2. Кузнецов, А.Х. Многоуровневая подготовка боксеров / А.Х. Кузнецов. – СПб.: Астерион, 2013. – 60 с.
3. Бокс: учебник для ин-тов физической культуры / под общ. ред. И.П. Десярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Лосев, В.А. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта «Спортивные единоборства»: курс лекций. Часть 1 / В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 123 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физ. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
6. Благуш, П.К. Теория тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
7. Градополов, К.В. Бокс: учебник для ин-тов физ. культуры и спорта / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
8. Спортивные единоборства для студентов групп спортивной специализации начальной подготовки (кикбоксинг, тайландский бокс): метод. рекомендации / сост. В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 51 с.
9. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Виктор. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 216 с.
10. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
11. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.
12. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев. – М.: РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.
13. Барташ, В.А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ, А.С. Краевич, В.М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.

### REFERENCES

1. Ivanchenko E.I. *Vidy podgotovki v sporte: ucheb.-metod. posobiye* [Types of Training in Sport: Manual], Minsk: BGUFK, 2014, 261 p.
2. Kuznetsov A.Kh. *Mnogourovnevaya podgotovka bokserov* [Multi-level Training of Boxers], St. Petersburg: Asterion, 2013, 60 p.
3. Degtiarev I.P. *Boks: uchebnik dlia in-tov fizicheskoi kultury* [Boxing: a Textbook for Institutes of Physical Education], M.: Fizkultura i sport, 1989, 287 p.
4. Losev, V.A. *Teoriya i metodika sportivnoi trenirovki v izbrannom vide sporta "Sportivnye yedinoborstva": kurs lektsii* [Theory and Methodology of Sports Training in the Chosen Sport "Sports Martial Arts": Course of Lectures. Part 1], Vitebsk: VGU im. P.M. Masherova, 2020, 123 p.
5. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoi kultury. Vvedeniye v predmet: uchebnik dlia vyssh. spets. fiz. ucheb. zavedenii* [Theory and Methodology of Physical Education. Introduction to the Subject: Textbook], SPb: Lan', 2003, 160 p.
6. Blagush P.K. *Teoriya testirovaniya dvigatelnykh sposobnostei* [Theory of Testing Motor Abilities], M.: Fizkultura i sport, 1982, 164 p.
7. Gradopolov K.V. *Boks: uchebnik dlia in-tov fizkultury i sporta* [Boxing: Physical Education University Textbook], M.: Fizkultura i sport, 1965.
8. Losev V.A. *Sportivnye edinoborstva dlia studentov grupp sportivnoi spetsializatsii nachalnoi podgotovki (kikboksing, tailandski boks): metod. rekomendatsii* [Martial Arts for Students of Groups of Sports Specialization of Initial Training (Kickboxing, Thai Boxing): Guidelines], Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2019, 51 p.
9. Nikiforov Yu.B., Viktorov I.V. *Postroyeniye i planirovaniye trenirovki v bokse* [Construction and Planning of Training in Boxing], M.: Fizkultura i sport, 1988, 216 p.
10. Nikiforov Yu.B. *Effektivnost trenirovki bokserov* [Efficiency of Boxer Training], M.: Fizkultura i sport, 1987, 191 p.
11. Shchitov V. *Boks dlia nachinayushchikh* [Boxing for Beginners], M.: FAIR-PRESS, 2001, 448 p.
12. Dmitriev A.V., Sergeev S.A. *Spravochnik boksera: ucheb.-metod. posobiye* [Boxer's Directory: Manual], M.: RUMTs FVN, 2001, 156 p.
13. Bartash V.A., Kravich A.S., Schesniuk V.M. *Klassifikatsiya, sistematika i terminologiya sportivno-boevykh yedinoborstv: ucheb.-metod. posobiye* [Classification, Systematics and Terminology of Martial Arts: Manual], Minsk: BGUFK, 2014, 176 p.

Поступила в редакцию 20.03.2023

Адрес для корреспонденции: e-mail: vadim.losev.11@gmail.com – Лосев В.А.