

УДК: 796.83:796.012.62

*Тимко Е.А.,
студент, 1 курс,
факультет физической культуры педагогического института
Белгородский государственный национальный
Исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

*Загоруй Ю.А.,
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
Белгородский государственный национальный
Исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

*Ефремов А.А.,
ассистент кафедры спортивных дисциплин
Белгородский государственный национальный
Исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

*Потеряхин А.А.,
тренер-преподаватель
по кикбоксингу МБУДО СШ №4
Россия, г. Белгород*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КИКБОКСИНГУ

Аннотация: Статья посвящена проблеме интеграции подвижных игр в тренировочный процесс кикбоксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Анализ научно-методической литературы

выявил противоречие между ситуационной природой кикбоксинга и доминированием стереотипных форм технической подготовки в практике тренеров. Подвижные игры обеспечивают одновременное развитие антиципации движений противника, координационных способностей и психологической устойчивости через моделирование боевых ситуаций с вариативными условиями противоборства. Перспективность исследований определяется необходимостью создания теоретической модели оптимального соотношения игровых и специализированных средств в различные периоды годового цикла подготовки.

Ключевые слова: кикбоксинг, подвижные игры, тактическая подготовка, ситуационный подход, антиципация движений, координационные способности, специальная выносливость.

USING OUTDOOR GAMES IN PREPARATION FOR KICKBOXING COMPETITIONS

Abstract: *This article examines the integration of outdoor games into kickboxers' training during the competition preparation phase. An analysis of scientific and methodological literature revealed a contradiction between the situational nature of kickboxing and the prevalence of stereotypical forms of technical training in coaching practices. Outdoor games simultaneously develop anticipation of opponent movements, coordination skills, and psychological resilience through the simulation of combat situations with variable combat conditions. The potential of this research is determined by the need to develop a theoretical model for the optimal balance of game-based and specialized training tools during different periods of the annual training cycle.*

Keywords: *kickboxing, outdoor games, tactical training, situational approach, movement anticipation, coordination skills, specialized endurance.*

Введение

Специфика соревновательной деятельности в кикбоксинге характеризуется высокой интенсивностью психофизических нагрузок, требующих от спортсмена не только технической подготовленности, но и развитых координационных способностей, быстроты принятия тактических решений в условиях дефицита времени и пространственной ориентации при непрерывном изменении боевой дистанции. Традиционные методы тренировки, базирующиеся на многократном повторении технических элементов и работе на снарядах, формируют стереотипные двигательные паттерны, которые демонстрируют ограниченную эффективность при столкновении с нестандартными игровыми ситуациями реального поединка.

Подвижные игры как средство подготовки создают вариативную среду, моделирующую ситуационную неопределенность боя, стимулируя развитие антиципации движений противника и формирование адаптивных реакций в условиях когнитивной нагрузки. Проблема заключается в отсутствии систематизированного подхода к интеграции игровых средств в тренировочный процесс кикбоксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, что обуславливает необходимость изучения механизмов переноса двигательных навыков из игровой деятельности в специфические условия спортивного единоборства.

Современная практика подготовки спортсменов-единоборцев сталкивается с парадоксом недооценки игровых форм при одновременном признании ситуационной природы кикбоксинга. П.С. Савинский с коллегами зафиксировали критически низкие интегральные индексы ситуационного обучения у тренеров, работающих с различными возрастными категориями [4, с.166]. Опрос тридцати двух специалистов со средним стажем 9,4 года показал индекс ISO на уровне 3,1 балла, что свидетельствует о фрагментарном применении методов моделирования боевых ситуаций. Еще более тревожным выглядит индекс интеграции когнитивной подготовки,

застывший на отметке 2,9 балла, хотя именно антиципация и скорость принятия решений определяют исход поединка в условиях неопределенности действий соперника.

В.А. Лосев обосновал приоритетность игровых методов для начального этапа подготовки через анализ пятнадцатилетнего педагогического опыта работы со студентами-кикбоксерами [2, с.72]. Чувство партнера и ловкость формируются быстрее при использовании подвижных игр по сравнению с монотонной работой в парах, которая замедляет развитие базовых координационных способностей. Специфика студенческого возраста 17-19 лет требует более интенсивного овладения тактическими формами боя, что достигается через интегральные средства в структуре микроциклов.

В.В. Колошеина и С.В. Кочеткова разработали содержание тренировочного процесса с учетом стилевых различий спортсменов в восьми дисциплинах кикбоксинга [1, с.49]. Специализированные функции психомоторных проявлений требуют тонкой дифференцировочной чувствительности и адекватных двигательных представлений, формируемых через многообразные формы сенсомоторных реакций. Планирование боя против противников различных типов становится важнейшей составляющей тактической подготовки, где через игровые модели отрабатывается умение изменять дистанцию, темп и манеру ведения поединка.

А.А. Потеряхин и В.Л. Кондаков создали четырехнедельную методику тактической подготовки для дисциплины фулл-контакт с разнонаправленными тренировками [3, с.113]. Последовательное освоение атакующих связок, контратак, работы против ударов ногами и свободной работы завершилось золотой медалью на Первенстве России 2019 года в Иркутске. Структурирование тактических задач по неделям создает игровую логику освоения материала, где каждый микроцикл представляет отдельную фазу развития боевого интеллекта.

В.М. Щапов и С.В. Поляков применили алгоритмы условных поединков для совершенствования специальной выносливости в разделе ориентал [5, с.157]. Трехнедельный эксперимент с кикбоксерами этапа специализированной базовой подготовки включал алгоритм последовательного увеличения разрешенных ударных плоскостей в шести раундах по две минуты и алгоритм количественного определения технико-тактических действий в десяти раундах. Коэффициент выносливости в экспериментальной группе вырос с 0,95 до 2,15 условных единиц при статистической значимости различий $p \leq 0,05$, тогда как контрольная группа сохранила показатели на уровне 0,92-0,93. Игровая природа алгоритмов с заданными ограничениями и правилами формирует серийную работу руками, ногами и коленями, увеличивая процент результативных ударов в третьем раунде.

Выводы

Анализ научно-методической литературы выявил критическое противоречие между признанием ситуационной природы кикбоксинга и фактическим доминированием стереотипных форм технической подготовки в тренировочном процессе. Подвижные игры обеспечивают интеграцию когнитивных процессов и двигательной активности, формируя антиципацию движений противника и адаптивные реакции на непредсказуемые изменения боевой дистанции, что невозможно достичь через монотонную работу на снарядах или многократное повторение технических элементов.

Специфика игрового метода заключается в одновременном развитии координационных способностей, дифференцировочной чувствительности и психологической устойчивости через эмоционально насыщенные формы противоборства с меняющимися правилами и ограничениями. Четырехнедельные методики с последовательным усложнением тактических задач и алгоритмы условных поединков с заданными ударными плоскостями

демонстрируют эффективность структурированного применения игровых средств для развития специальной выносливости и тактического мышления.

Перспективность дальнейших исследований определяется необходимостью разработки дифференцированных программ игровой подготовки с учетом квалификационного уровня спортсменов, стилевых особенностей ведения боя в восьми дисциплинах кикбоксинга и индивидуальных психомоторных характеристик. Отсутствие систематизированного подхода к интеграции подвижных игр в различные периоды годичного цикла требует создания теоретической модели, определяющей оптимальное соотношение игровых и специализированных средств на этапах базовой подготовки, предсоревновательной концентрации нагрузок и восстановительных микроциклов.

Использованные источники:

1. Колошеина, В. В. Рассмотрение кикбоксинга, как вида спорта, и тактика в нем / В. В. Колошеина, С. В. Кочеткова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 46-51. – EDN MMISHF.
2. Лосев, В. А. Формирование тактического мастерства у студентов в кикбоксинге / В. А. Лосев // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2024. – № 1(122). – С. 68-74. – EDN DXHBJM.
3. Потеряхин, А. А. Эффективность тактической подготовки кикбоксеров в разделе фулл-контакт / А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков // Перспективы науки. – 2021. – № 8(143). – С. 112-115. – EDN CMGTLD.
4. Савинский, П. С. Методические проблемы и перспективы подготовки кикбоксеров с позиции интегрального и ситуационного подходов / П. С. Савинский, В. В. Козин, Ф. В. Салугин // Ученые записки

университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 9(247). – С. 162-168. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-9-162-168. – EDN UBIVHO.

5. Щапов, В. М. Методика подготовки спортсменов к соревнованиям в кикбоксинге / В. М. Щапов, С. В. Поляков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 154-160.