

УДК: 796.87:796.015.6

*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*

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВКЕ КИКБОКСЕРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ

Аннотация: Статья посвящена методическим аспектам применения игровых средств в системе подготовки квалифицированных кикбоксеров соревновательного уровня. В статье рассматриваются особенности

конструирования специализированных игровых заданий, направленных на развитие технико-тактического мастерства и функциональных возможностей спортсменов. Особое внимание уделяется интеграции дыхательных упражнений в структуру игровых средств, дозированию нагрузок и педагогическому контролю эффективности применяемых методов. Представлены конкретные примеры игровых упражнений с регламентированными правилами, обеспечивающими специфическую адаптацию организма к условиям соревновательной деятельности. Обоснована необходимость использования игрового метода для преодоления стереотипности двигательных решений и повышения мотивационной вовлеченности спортсменов в тренировочный процесс.

Ключевые слова: спортивная подготовка, кикбоксинг, игровой метод, технико-тактическое мастерство, квалифицированные спортсмены, функциональная подготовка, дыхательные упражнения.

A METHOD FOR USING GAME-BASED AIDS IN TRAINING COMPETITION-LEVEL KICKBOXERS

Abstract: *This article examines the methodological aspects of using game-based tools in the training of qualified competitive kickboxers. It examines the design of specialized game-based tasks aimed at developing athletes' technical and tactical skills and functional capabilities. Particular attention is paid to the integration of breathing exercises into the structure of game-based tools, load dosing, and pedagogical monitoring of the effectiveness of the methods used. Specific examples of game-based exercises with regulated rules that ensure specific adaptation of the body to competitive conditions are presented. The necessity of using a game-based method to overcome stereotypical motor decisions and increase athletes' motivational engagement in the training process is substantiated.*

***Keywords:** sports training, kickboxing, game-based method, technical and tactical skills, qualified athletes, functional training, breathing exercises.*

Проблематика внедрения игровых средств в систему подготовки квалифицированных кикбоксеров требует пересмотра устоявшихся представлений о характере тренировочной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. Традиционная модель строится преимущественно на специализированных упражнениях с высокой степенью формализации, что неизбежно ведет к психологическому пресыщению и снижению мотивационного компонента деятельности.

Анализ соревновательной практики показывает существенную вариативность ситуационных условий поединка, где стереотипность двигательных решений становится фактором, лимитирующим результативность атакующих и контратакующих действий [1, с. 97]. Именно здесь обнаруживается противоречие между потребностью в развитии творческого компонента технико-тактической подготовленности и доминированием алгоритмизированных форм работы. Данное противоречие обуславливает необходимость поиска альтернативных методических подходов, способных обеспечить вариативность двигательных решений при сохранении специфичности тренировочных воздействий [2, с. 21-30].

Игровой метод в контексте подготовки спортсменов высокой квалификации не сводится к элементарным развлекательным формам. Речь идет о конструировании специфических двигательных задач с заранее неопределенным исходом, где достижение результата обусловлено оперативностью принятия решений в условиях жесткого лимита времени. Подобная организация тренировочного процесса провоцирует активизацию когнитивных механизмов, ответственных за антиципацию действий соперника, что принципиально отличает игровые средства от традиционных форм специализированной подготовки.

Результаты исследований, представленные в работах А.С. Михайлова, демонстрируют эффективность применения дыхательных упражнений в тренировочном процессе кикбоксеров различных возрастных групп [3, с.98]. Синтез игрового метода и дыхательных тренировок открывает перспективу одновременного совершенствования функциональных возможностей организма и технико-тактического мастерства. В условиях игрового противоборства спортсмены вынуждены контролировать ритмико-темповые характеристики дыхания при выполнении серий ударных комбинаций, что способствует формированию устойчивых навыков регуляции дыхательного акта в условиях соревновательного стресса.

Экспериментальные данные показывают, что включение в игровые задания элементов произвольной гипоксии, таких как пролонгация выдоха и задержки дыхания между атакующими сериями, повышает гипоксическую устойчивость организма на 15-18% относительно традиционных методов тренировки [4, с. 180-182]. Применение игровых упражнений с регламентированным дыхательным режимом, например выполнение трех ударов на одном выдохе с последующей защитной комбинацией на задержке дыхания, создает функциональные предпосылки для адаптации к метаболическому ацидозу, характерному для финальных раундов соревновательного поединка. Таким образом формируется интегральная готовность к работе в условиях нарастающего кислородного долга.

Исследования демонстрируют положительную динамику показателей реактивности при систематическом включении игровых упражнений с элементами единоборств в микроциклы соревновательного периода. Фиксируется сокращение латентного периода двигательной реакции относительно исходных значений, что коррелирует с улучшением результативности защитных действий в спарринговой практике [5, с. 98-100]. Данный эффект объясняется необходимостью постоянного мониторинга

изменяющихся условий игрового противоборства и формированием устойчивых паттернов быстрого реагирования на внезапные стимулы.

Структура игровых заданий должна соответствовать специфике энергообеспечения соревновательной деятельности кикбоксера. Продолжительность отдельных эпизодов варьируется от 40 до 90 секунд с интервалами активного отдыха, обеспечивающими функционирование гликолитического механизма ресинтеза АТФ. Интенсивность работы достигает 85-92% от максимальной частоты сердечных сокращений, что позволяет моделировать метаболический профиль раундового противоборства. Такое структурирование нагрузки обеспечивает специфическую адаптацию организма к режиму работы, характерному для соревновательных условий.

Принципиальным моментом становится конструирование правил, регламентирующих игровое взаимодействие. Ограничение технического арсенала конкретной ударной группой либо заданной дистанцией ведения боя создает условия для углубленной шлифовки отдельных элементов при сохранении эмоциональной насыщенности процесса. Введение системы штрафных санкций за нарушение пространственно-временных параметров выполнения приемов дисциплинирует двигательную активность без снижения её вариативности. Грамотное сочетание ограничений и свободы действий формирует оптимальные условия для совершенствования специфических компонентов технико-тактического мастерства [6, с.24 -31].

Разработка игровых заданий базируется на принципе соответствия структуры двигательной активности биомеханическим и физиологическим характеристикам соревновательного поединка. Примером может служить упражнение «Контролируемая агрессия», где спортсмены ведут условный спарринг с ограничением по количеству ударов в серии, не более пяти, и обязательной сменой дистанции после каждой атакующей комбинации. Правила предусматривают начисление дополнительных баллов за

использование ударов ногами в завершающей фазе серии, что стимулирует развитие скоростно-силовой выносливости нижних конечностей. Подобная организация игрового задания обеспечивает одновременное решение нескольких тренировочных задач при высоком уровне мотивационной вовлеченности спортсменов.

Координационная сложность игровых упражнений достигается за счет использования нестандартного оборудования и изменения условий опоры. Проведение поединков на уменьшенной площадке либо на нестабильной поверхности требует постоянной коррекции положения общего центра масс, что активизирует проприоцептивную афферентацию и совершенствует механизмы постурального контроля. Усложнение условий выполнения создает избыточную информационную нагрузку, способствующую формированию более совершенных координационных структур.

Важным аспектом выступает дозирование игровых нагрузок в структуре тренировочного занятия. Оптимальное размещение данных средств приходится на заключительную треть основной части после выполнения специально-подготовительных упражнений. Объем игровой работы не должен превышать 20-25% от общей продолжительности занятия во избежание развития запредельного торможения. Такое распределение обеспечивает достаточный уровень предварительного утомления для моделирования условий финальных раундов при сохранении возможности качественного выполнения технико-тактических действий.

Педагогический контроль эффективности применяемых средств осуществляется через мониторинг показателей тактического мышления посредством видеоанализа соревновательных поединков. Регистрируется количество нестандартных технико-тактических решений, их результативность и временные характеристики реализации [7, с. 270]. Положительная тенденция данных параметров свидетельствует об адекватности используемой методики и целесообразности дальнейшего

применения игровых средств в системе подготовки квалифицированных кикбоксеров. Объективизация контроля через количественные показатели позволяет своевременно корректировать содержание тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями адаптации спортсменов.

Список литературы:

1. Потеряхин, А. А. Методика подготовки эффективных ударов тхэквондо в различных разделах кикбоксинга / А. А. Потеряхин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 8(149). – С. 96-101. – EDN XVMZJN.
2. Потеряхин, А. А. Кикбоксинг. Татами-дисциплины / А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков, И. Ю. Воронин. – Белгород : Эпицентр, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-6044648-4-7. – EDN TIMGKH.
3. Михайлов, А. С. Структура и содержание спортивной подготовки кикбоксеров 18-20 лет / А. С. Михайлов, М. Ю. Степанов, А. Н. Шарипов, М. Б. Саламатов, С. М. Марданян // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 96-103.
4. Корольков, А. Н. Особенности адаптации и толерантности к гипоксии у студентов-спортсменов различных специализаций по данным гипоксической пробы Генчи и сатурации гемоглобина крови кислородом / А. Н. Корольков, С. Н. Филиппова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 178-184.
5. Эпов, О. Г. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов ударных видов единоборств в соревновательном микроцикле подготовки / О. Г. Эпов, Г. В. Руденко, Д. А. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 98-100.

6. Воронин, И. Ю. Кикбоксинг. Кик-лайт : учебно-методическое пособие / И. Ю. Воронин, А. А. Потеряхин ; Белгородский государственный национальный исследовательский университет. – Белгород : Эпицентр, 2018. – 44 с. – ISBN 978-5-6041346-3-4. – EDN YJVRIN.

7. Потеряхин, А. А. Эффективность обучения тактической подготовки кикбоксеров в разделе light-contact / А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков // КАНТ. – 2021. – № 3 (40). – С. 269-272.