

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ

Ю.Н. Романов, А.П. Шаховский, О.В. Лазарева

Проведен анализ соревновательной деятельности кикбоксера в бою, определены объективные характеристики технико-тактического мастерства.

Ключевые слова: кикбоксинг, технико-тактическое мастерство, соревновательная деятельность.

Спортивная деятельность в кикбоксинге направлена на достижение победы с противником или в соревновании и обеспечивается соответствующим его квалификации уровнем технической, тактической, физической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Эта готовность, в свою очередь, обусловлена генетическими индивидуальными особенностями спортсмена и способом подготовки, а также зависит от индивидуальных особенностей соперника, условий соревнований, знания сильных и слабых сторон подготовки соперника и т.д. [1, 2].

Для кикбоксинга характерно то, что результат в поединке не зависит от какого-то одного физического качества, как, например, сила – в тяжелой атлетике, быстрота – в спринтерском беге, выносливость – в стайерском беге. Победа зависит от интегральной готовности спортсмена, включающей все стороны подготовки. Именно поэтому уже на заключительном этапе подготовки к соревнованиям тренеру необходимо осуществлять комплексный контроль готовности максимально возможного числа различных сторон подготовленности. В случае диагностирования отставания какого-то качества у тренера появляется возможность адресно принимать меры и вносить коррекцию в план подготовки. Значительно сложнее вносить коррективы в интегративную готовность спортсмена, так как итог тренировочной работы можно оценить лишь в ходе уже начавшейся соревновательной борьбы или после ее завершения, получив конкретные результаты, на основе которых и можно произвести качественный анализ процесса подготовки к состязаниям. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров в поединке, турнире или ряде соревнований по тактике,

технике ведения боя, уровню специальных физических и психологических качеств, обеспечивающих проявление и реализацию техники и тактики, условиям соревнований и особенностям противников позволяет выявить достоинства и недостатки спортсменов по всем характеристикам их подготовленности, определяющим результат состязаний, а также дает основание для целенаправленной коррекции плана подготовки к последующим соревнованиям как по принципу усиления ведущих показателей соревновательной деятельности, так и для подтягивания отстающих систем, лимитирующих достижение успеха. Предлагается в основу планирования подготовки положить принцип количественного анализа всех составляющих соревновательной деятельности кикбоксеров.

Количественная оценка соревновательной деятельности кикбоксеров. Для анализа соревновательной деятельности кикбоксера в бою определялись объективные характеристики технико-тактического мастерства и использовались субъективные экспертные оценки показателей основных сторон подготовленности кикбоксера в поединке.

Исследование объективных характеристик технико-тактического мастерства кикбоксеров. Наличие только двух соперников и четко ограниченный объем действий кикбоксеров упрощает решение поставленной задачи. Формализовав атакующие и защитные действия кикбоксеров, можно применить нотационную систему записи поединков, проводимую экспертами как непосредственно на соревнованиях, так и при анализе видеозаписей боев. В результате исследований были разработаны и апробированы следующие количественные оценки техники и тактики кикбоксинга:

- оценка условной интенсивности и плотности боя;
- оценки, основанные на распределении частоты использования боевых действий;
- показатель технического мастерства;
- оценка эффективности атакующих и защитных действий;
- показатель технико-тактического разнообразия.

Оценка условной интенсивности и плотности боя основана на подсчете общего количества ударов, наносимых кикбоксерами в ходе боя, раундов, минут. Этот показатель изменяется в зависимости от весовой категории, подготовленности кикбоксера, его индивидуальных технико-тактических особенностей, особенностей соперника и от квалификации спортсменов. Имея эти данные, можно ввести показатели условной интенсивности боя: среднее количество ударов в минуту и среднее время, приходящееся на выполнение одного удара, а также определить характеристики использования кикбоксером отдельных форм боя. Например, количество ударов, нанесенных в атаке, контратаке, на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оценки, основанные на распределении частот ударов, характеризуют индивидуальную манеру боксирования и существенным образом не изме-

няются в рамках одних соревнований, особенно с соперниками, близкими по физическим данным и манере ведения боя. На основании данных о вероятностной структуре ударов вводятся показатели технического мастерства и технико-тактического разнообразия.

Техническое мастерство кикбоксера определяется совершенством выполнения действий, встречающихся в бою. Но в то же время каждый удар или защита выполняются неодинаково часто и в разной мере влияют на исход поединка. Поэтому необходимо учитывать не только качество выполнения ударов и защит, но и их вероятностные распределения в бою. Техническое мастерство можно оценивать линейной функцией от величин вероятностей выполнения ударов и защит кикбоксером (P_1, P_2, \dots, P_n) и средней оценки качества исполнения этого технического действия (a_1, a_2, \dots, a_n), полученных в результате экспертных оценок:

$$M = a_1P_1 + a_2P_2 + \dots + a_nP_n.$$

Показатель технико-тактического разнообразия определяется как сумма двоичных логарифмов от вероятности использования ударов и защит.

Оценка эффективности атакующих и защитных действий осуществляется через использование соотношения общего количества нанесенных ударов, а также ударов, дошедших до цели и не дошедших, то есть парированных с помощью уклона, отбива, перекрытия цели, блока. Исходя из этого, коэффициент эффективности атаки можно определить через соотношение:

$$K_{за} = n/N,$$

где n – количество ударов, дошедших до цели, N – общее количество нанесенных ударов.

Коэффициент эффективности защиты противника будет равен:

$$K_{зз} = (N-n)/n,$$

где $N-n$ – количество парированных соперником ударов.

Оба эти показателя могут быть использованы для оценки средней эффективности ударов и защит за бой, каждый из трех раундов, по минутам боя и для оценки эффективности отдельных форм боя: атаки, встречной и ответной контратаки, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, отдельно тактического приема.

Для анализа индивидуальных особенностей соревновательной деятельности кикбоксеров можно учитывать **величину интервала между атаками и продолжительность активных действий**. Оба параметра определяются в результате хронометража поединка, при котором учитывается величина паузы между атаками, куда входят маневрирование, подготовительные действия и финты, а также время непрерывных активных действий (ударов), наносимых одним из кикбоксеров в атаке или контратаке. Рекомендуется учитывать не только средние показатели, но минималь-

ные и максимальные величины, зарегистрированные у каждого из кикбоксеров во время отдельного боя и в ходе турнира.

Введение объективных количественных оценок способствует достаточно четкой постановке конкретных вопросов при исследовании спортивной деятельности. Хотя происходящее в спортивном поединке нельзя считать обусловленным действием большого числа случайных обстоятельств, спортсмены выбирают большинство своих действий произвольно, причем чаще всего результат выбора вполне детерминирован складывающимися условиями поединка и зависит от поведения соперника.

В данной статье не учтена необходимость научного обоснования решений, связанных с оценкой соревновательной деятельности в отношении специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности кикбоксеров, проявляемых в соревновательном поединке. Эти проблемы будут рассматриваться в следующих публикациях.

Библиографический список

1. Демин, И.В. Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности / И.В.Демин, М.Ю.Степанов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 3 (8). – С. 11–24.
2. Долматова, Е.П. Специфические особенности соревновательной деятельности кикбоксеров-юниоров / Е.П. Долматова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 77. – С. 280–283.

[К содержанию](#)