



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Организация круговой тренировки на учебно-тренировочных  
занятиях**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
86,52 % авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите

«1» марта 2023 г.  
Директор института

 Гнатышина Е.А.

Выполнила:  
Студент(ка) группы ЗФ-409-106-3-13л  
Боботков Петр Георгиевич 

Научный руководитель:  
Доктор биологических наук, профессор  
каф. БЖ и МБД  
Мамылина Наталья Владимировна 

Челябинск  
2023

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ</b> .....	7
1.1 Теоретические аспекты организации учебно-тренировочных занятий	7
1.2 Общая характеристика круговой тренировки... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.3 Организация и проведение круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров .....	22
Выводы по главе 1.....	31
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ</b> .....	32
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	32
2.2 Реализация программы круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров.....	37
2.3 Анализ и оценка результатов исследования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров.....	49
Выводы по главе 2.....	54
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	57
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	60
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	67

## ВВЕДЕНИЕ

На фоне социально-экономических преобразований, происходящих в стране, физическая культура переживает серьезный кризис. Уровень здоровья подрастающего поколения низок, качество преподавания не способствует стремлению подростков и юношества к освоению ценностей физической культуры, к занятиям в спортивных секциях. Сокращается объем бесплатно предоставляемых спортивно-оздоровительных услуг, школа теряет квалифицированных педагогов, способных вести творческую работу.

Приоритетным направлением проводимой в настоящее время модернизации структуры и содержания общего образования является повышение эффективности и качества преподавания физической культуры, призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья школьников.

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Уже разработано множество средств, с помощью которых можно достичь гармоничного развития подросткового организма и личности в целом.

Для повышения интенсивности учебно-тренировочных занятий, развития у обучающихся физических качеств и формирования умений, в основу преподавания должны быть положены такие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения. Одним из них является круговая тренировка, которая увеличивает моторную плотность учебно-тренировочных занятий. Под круговой тренировкой принято считать

цельную самостоятельную организационно-методическую форму учебно-тренировочных занятий. Это тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Основная цель круговой тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

В исследованиях ученых мало данных, отражающих особенности функциональной подготовки спортсменов кикбоксеров с применением методов круговой тренировки. В условиях учебно-тренировочных занятий в секции кикбоксинга важно использовать метод круговой тренировки. Круговая тренировка, осуществляемая в учебно-тренировочных занятиях в кикбоксинге, представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий, и, в то же время, не сводится к какому-либо одному методу. Круговая тренировка позволяет решать задачу общей, специальной и прикладной физической подготовки комплексно, что в итоге дает более качественный результат в физическом воспитании обучающихся.

Проблема исследования заключается в выявлении благоприятных условий для проведения круговой тренировки в условиях учебно-тренировочных занятий в секции кикбоксинга.

Актуальность выявленной проблемы определили тему исследования: «Использование круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях».

**Цель исследования:** разработать, обосновать и апробировать программу проведения круговой тренировки в условиях учебно-тренировочных занятий.

**Объект исследования:** учебно-тренировочные занятия спортсменов-кикбоксеров старшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** использование круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров старшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** использование круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров старшего школьного возраста, будет эффективным, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана программа использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров;
- 3) выявлены педагогические условия реализации программы использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы проблемы проведения круговой тренировки в условиях учебно-тренировочных занятий.
2. Определить сущность, содержание и особенности физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров.
3. Разработать и апробировать программу использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров, направленную на развитие их физических качеств.
4. Выявить педагогические условия реализации программы использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров.

**Методологическая база:**

Теоретическую основу исследования в области учебно-тренировочных занятий составили труды: Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Б.А. Ашмарина и др.

Проблемами организации круговой тренировки занимались такие

ученые и педагоги-практики, как: Л. Геркан, И. А. Гуревич, В. Н. Кряж, В. А. Максимович, Х. Муртазин, М. Пейсахов, В. А. Романенко, В. П. Филин, Б.Д. Фрактман, Л. Г. Хачатуров, В. В. Чунин, М. Шолих и др.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы исследования**: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, диагностика, методы математической статистики.

**Экспериментальная база исследования**: МБУ «Спортивная школа № 4» г. Златоуста

**Этапы исследования:**

Первый этап – поисково-аналитический: изучение и анализ учебной и научно-методической литературы по проблеме исследования, составление литературного обзора.

Второй этап – опытно-экспериментальный: разработка и внедрение методики применения круговой тренировки на учебно-тренировочном процессе кикбоксеров для экспериментальной группы и доказательство ее эффективности.

Третий этап – итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

**Практическая значимость** выражена в разработке программы круговой тренировки на учебно-тренировочном занятии спортсменов-кикбоксеров.

**Структура работы**: введение, две главы, заключение, список использованных источников (наименований).

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

## **1.1 Учебно-тренировочные занятия и их особенности**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Знания, навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

А.М. Новиков считает, что занятие – это форма организации учебного процесса, осуществляемая под руководством педагога в точно установленное время, как правило, с постоянным составом обучающихся, в ходе которой решаются образовательные задачи, вытекающие из целей образования [43].

В учебном занятии представлены все элементы образовательного процесса: цели, содержание, средства, методы, организация. То есть учебное занятие – есть модель образовательного процесса, качество которого зависит от правильности определения каждого из компонентов и их рационального сочетания.

Любое занятие представляет собой одно из звеньев образовательной программы, реализуемой в конкретном детском творческом объединении.

Все формы занятий физическими упражнениями подразделяют на две группы:

– крупные формы (урок физической культуры, учебно-тренировочные занятия, самостоятельные занятия спортивно-тренировочного характера, соревнования и т.п.),

– малые формы (вводная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, упражнения на удлиненных переменах, «микросеансы» физических упражнений) [46].

Спорт в спортивной школе представлен тренировочным занятием в секциях, участием в соревнованиях, спортивно-массовой работой.

В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

Хорошие результаты учебного процесса обеспечиваются умелой разработкой содержания такого занятия и правильной последовательностью решения его педагогических задач.

Учебные занятия предполагают освоение занимающимися нового материала: различных элементов техники, рациональных технических схем, технико-тактических комбинаций, теоретических знаний и пр.

Особенностями занятий этого типа является относительно ограниченное число умений, навыков или знаний, подлежащих освоению, широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за качеством освоения предлагаемого материала.

Занятия данного типа широко используется в тренировке с юными спортсменами, когда решается большое число задач, связанных с обучением. В тренировке с квалифицированными спортсменами эти занятия используются главным образом в подготовительном периоде, когда большое внимание уделяется освоению нового материала.

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки. В них многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и

интенсивности работы они характеризуются различными по величине нагрузками [52].

Особенно широко тренировочные занятия применяются при решении задач физической подготовки, закреплении разученных вариантов техники и тактики. Удельный вес занятий этого типа возрастает в процессе многолетней подготовки по мере повышения квалификации спортсменов и перехода их от одного этапа к другому; в годичной подготовке или макроцикле они наиболее широко используются во второй половине подготовительного и начале соревновательного периодов.

Основная форма тренировочных занятий для всех учащихся-спортсменов – индивидуальный или групповой учебно-тренировочный урок (занятие).

Учебно-тренировочное занятие – это такое занятие, в котором сочетается примерно в равной пропорции обучение различным двигательным действиям и воспитание физических способностей занимающихся [58].

Учебно-тренировочное занятие представляет собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными, так как в них совмещается освоение нового материала с его закреплением. Данный тип занятий особенно широко применяется на этапах подготовительного периода.

Учебно-тренировочное занятие в отличие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой используется в работе с занимающимися избранным видом спорта.

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В связи с этим

встает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий с учащимися.

Содержанием учебно-тренировочного занятия являются: гимнастические упражнения (обще развивающие, на быстроту и точность реакции, упражнения с мелкими предметами), игры, упражнения в беге, метаниях, прыжках, равновесии, сопротивлении, лазание, ходьба на лыжах.

В каждом конкретном случае учебно-тренировочные занятия имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма. Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение – снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Представленная выше динамика работоспособности в течение одного занятия отражает эволюционно сложившийся характер состояний организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии, независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания.

Главная задача основной части занятия – повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Основная часть учебно-тренировочных занятий бывает простой и сложной.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем

порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени.

Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений.

Целесообразна такая последовательность:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней,
- упражнения, направленные на развитие быстроты,
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы,
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости [33].

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою, как правило, вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшает самочувствие, может привести к нарушению кровообращения. Если нагрузка снижается постепенно, обеспечивая плавный переход к состоянию покоя, отрицательных явлений не возникает. Лучшее средство для заключительной части – работа в спокойном, равномерном темпе (например, бег). Полезны упражнения на расслабление с более редким и глубоким дыханием.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка – 15-20 мин,
- основная часть – 65-70 мин,
- заключительная часть – 5-7 мин. [12].

Учебная работа по физическому воспитанию школьников определяется программами курса общей физической подготовки. Программа устанавливает объём материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий.

При стационарной форме учащиеся выполняют упражнения, направленные на решение определенной задачи: развитие различных двигательных качеств, совершенствование технико-тактического мастерства. совмещенное развитие двигательных качеств и совершенствование основных компонентов технического мастерства и т. п. Места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами. Преподавание позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных упражнений, сконцентрировать объем воздействий, необходимых для решения определенных задач, оптимизировать контроль за качеством выполнения

заданий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

Круговая форма учебно-тренировочных занятий предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуется от 5 до 8 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение «станций» и подбор упражнений осуществляются таким образом, что студент последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменений величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, числа повторений упражнения, темпа работы и т. п., а нагрузка – путем прохождения нескольких кругов.

При проведении учебно-тренировочных занятий следует выполнять ряд общих требований:

1. Обучение и воспитание занимающихся следует осуществлять на всем протяжении занятий.

2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий.

3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.

4. Воздействие занятия должно быть всесторонним – оздоровительным, образовательным и воспитательным.

5. Перед занятием следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, так как достижение общей цели учебно-тренировочного процесса возможно лишь при условии успешного

завершения каждого урока и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия [59].

Применение соревновательно-игрового метода в учебно-тренировочном занятии позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить занятия, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся.

## 1.2 Понятие и сущность круговой тренировки.

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является его интенсификация – увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего учебно-тренировочного процесса.

Учитывая то, что учебно-тренировочные занятия строятся в основном на методах совершенствования физических качеств, следует выбирать преимущественно комплексные формы. В таких тренировках применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. С учетом особенностей видов спорта выделяются методы: непрерывный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и игровой, контрольный, а также «круговая» тренировка, которая хорошо соответствует задачам занятия, позволяет использовать разные средства, хорошо регулировать темп, варьировать нагрузку.

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное

выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей. Выбор правильного вида тренировки – половина успеха в достижении поставленных целей.

Круговая тренировка – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговой ее называют потому, что упражнения по кругу состоят из нескольких станций [62].

Возникновение круговой тренировки было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и квалифицированных педагогов. Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман [38].

М. Шолих считает, что круговая тренировка – это эффективные организационно-методические формы занятий для совершенствования двигательных качеств: силы, быстроты и выносливости. А также в особенности таких их комплексных форм, как силовая выносливость, скоростная выносливость и скоростная сила в зависимости от метода нагрузки и с применением несложных упражнений, из которых состоит неизменная на некоторое время программа упражнений [61].

Как считает И.А. Гуревич, круговая тренировка – это комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд частных методов и использования физических упражнений [21]. Она позволяет воспитывать силу, быстроту, выносливость и гибкость, комплексные формы их проявления – силовую, скоростно-силовую выносливость. Позволяет решать воспитательные задачи. При решении задач общей физической подготовки в одном комплексе рекомендуется применять упражнения

различной направленности. Все вышеперечисленные требования, по мнению И. А. Гуревича характеризуют круговую тренировку как организационно-методическую форму.

Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Всё это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения. Метод круговой тренировки значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления. В ее основе лежит многократное последовательное выполнение относительно простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Круговая тренировка позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, особенно недостаточно развитые для того, чтобы выполнять основные действия из избранного вида спорта.

Основная цель круговой тренировки — это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Круговой тренировкой решаются три основные задачи: увеличение функциональных способностей, увеличение энергетических затрат, совершенствование физических качеств в комплексе.

Во время круговой тренировки прорабатываются все мышечные группы за одно занятие. Для увеличения количества задействованных мышечных единиц используются в основном многосуставные упражнения,

что совершенствует развитие выносливости, а также увеличивает энергетические затраты.

Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся [65].

В учебно-тренировочных занятиях круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Одной из важнейших задач является моделирование специальных комплексов и выработка алгоритмического предписания для их выполнения. А также умение организовать и управлять самостоятельной деятельностью обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах М. Шолиха, Л. Геркана, Х. Муртазина, М. Пейсахова, Г. Хачатурова и других.

В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные.

Важнейшая задача преподавания заключается, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой – в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся. В учебно-

тренировочных занятиях. В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени [48].

В круговой тренировке есть множество достоинств и она приобретает широкое распространение во время учебно-тренировочных занятий. Но результат от проведения круговой тренировки будет виден, если она применена правильно.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный метод заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения 7 упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Как считает В.В. Чунин [60], этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод базируется на выполнении простых по технике упражнений (20-40 с) с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и

продолжительностью 10-20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу

В.Н. Кряжем предложены тренировочные комплексы и методические правила их использования в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах, требующих высокого уровня развития ловкости и выносливости [34].

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  от максимума.

Б.А. Наумов [40] считает, что сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Он предлагает применять два принципа изменения нагрузки в занятиях:

– многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом,

- постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период.

Х.М. Муртазин [39] отмечает, что при помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами:

– увеличение количества повторений за то же время,

- сокращение времени на выполнение того же количества повторений,
- повторение кругов (2 - 3),
- сокращение пауз отдыха.

При подборе упражнений для круговой тренировки автором предлагается учитывать их общее и локальное воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц.

Наиболее полно комплексно-круговая форма тренировочных занятий описана в монографии М. Шолиха [61]. Он успешно объединил идею слитного, непрерывного выполнения разнородных упражнений, детально разработанную английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном с идеей так называемой «интервальной тренировки», обоснованной в трудах Х. Рейнделла и Х. Роскамма [49]. Кроме того, М. Шолих широко использовал также работы советских авторов А. Гугина и Б. Фрактмана [16] – введение новых, более эффективных упражнений.

Разные варианты круговой тренировки будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха). У М. Шолиха варианты именуется по методам, положенным в их основу – длительного (непрерывного), интервального и повторного упражнений. Интервальный имеет в свою очередь два варианта – экстенсивной и интенсивной работы. Экстенсивная работа характеризуется мощностью в 50-60% от максимальной, длительностью 15-30 с. и паузами отдыха 45-90 с. Интенсивная работа – мощностью 75% от максимума, длительностью 8-15 с. и паузами 90-120 с. [61].

В качестве средств круговой тренировки могут быть использованы самые разные упражнения в зависимости от конкретных задач, а также от специфики избранного вида спорта. Для определения времени отдыха между упражнениями используют данные, полученные В.В. Васильевой [63], и исследования Х. Рейнделла и Х. Роскамма [49] о «действенной

паузе». По их мнению, ударный объем сердца достигает максимума не во время самой работы, а во время отдыха на протяжении первых 60-90 с.

В круговой тренировке сочетаются достоинства избирательно направленного и общего комплексного воздействия, а также упорядоченного и вариативного воздействия. Наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект «переключения» (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

Важной чертой круговой тренировки является сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией, т.е. тренировка может быть как индивидуальной, так и одинаковой для всех. Непременным условием круговых тренировок является стабильный верный учет нагрузки и систематичная оценка результатов. Мера нагрузки для каждого спортсмена обуславливается по испытанию на предельное количество повторов каждого упражнения из комплекса круговой тренировки. Исходя из этого испытания определяют норму тренировочной нагрузки. Увеличение нагрузки выполняется в соответствии с личными показателями, которые регулярно замеряют еще раз после некоторого промежутка времени [64].

Во время такого нормирования нагрузок соблюдается целостность общего и индивидуального подхода в обучении, т.е. группа получает сравнительно одинаковое задание. В итоге у сильных и у слабых сохраняется заинтересованность в занятиях.

Таким образом, анализируя круговую тренировку, можно утверждать, что она является организационно-методической формой использования физических упражнений, строится таким образом, чтобы создавались наилучшие условия для комплексного развития функциональных способностей спортсменов.

Основой в организации круговой тренировки является цикличное проведение комплекса физических упражнений, которые выбраны по определенной схеме. Все круговые тренировки составляют из простых по

технике упражнений, которые разучивают заранее. По методике круговая тренировка является строго построенным процессом, в котором упражнения выполняются с определенными нормами нагрузок и отдыхом. Круговая тренировка активно используется во время учебно-тренировочных занятий, так как в ней присутствуют разнообразные методические варианты, и выбор тренировочных средств и нормирование нагрузок неограниченны.

### 1.3 Организация и проведение круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров.

Кикбоксинг становится одним из самых популярных видов единоборств. Распространённость его объясняется тем, что он имеет большое прикладное значение. У молодежи кикбоксинг популярен тем, что открывает широкие возможности для совершенствования своих физических и бойцовских качеств. Спортсмен может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство кикбоксеров отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни. Кикбоксинг не накладывает каких-либо ограничений на возможности своих почитателей, не требует особых весовых данных и свойств, способностей и качеств. Кикбоксинг способствует всесторонней физической подготовки занимающихся, развитию всех двигательных качеств.

Современный кикбоксинг является высокотехничным видом единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития, которых кикбоксер учится наносить мощные, сокрушительные удары, а также защищаться от них.

Л. П. Матвеев утверждает, что сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [37].

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [31].

Сила, проявляемая в уступающем режиме в разных движениях, зависит от скорости движения: чем больше скорость, тем больше и сила.

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с 20 высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений

И.С. Барчуков определяет быстроту как специфическую двигательную способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц [65].

Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Способность быстро выполнять движения одно из важнейших качеств кикбоксера. Быстрота движений в большей мере зависит от совершенства его техники, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Современный кикбоксинг становится все более скоростным, следовательно, кикбоксеру нужно развивать быстроту. Сила кикбоксера в быстрой силе. Поэтому передвигаться, защищаться, выполнять удары кикбоксер должен делать предельно быстро.

Воспитание ловкости способствует овладению спортивной техникой, совершенствованию в ней и более успешному участию в соревнованиях, особенно при непривычных внешних условиях.

Бернштейн Н.А. считает, что ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения правильно, быстро, находчиво [62].

Ловкость приобретает главным образом в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Ловкость помогает кикбоксеру в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Ловкость тесно взаимосвязана с мыслительными способностями спортсмена. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Под гибкостью В.И. Лях понимает, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [36].

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой. В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену кикбоксеру амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

Б.А. Ашмарин трактует выносливость как способность человека совершать работу заданной мощности в течении длительного времени [3].

Выносливость – качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности и противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д. Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния спортсмена, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена.

В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение

энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. [2].

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного учебно-тренировочного процесса и выражающими его закономерности, по мнению М-Г.М. Багандова являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация,
- единство общей и специальной подготовки спортсмена,
- непрерывность тренировочного,
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок,
- волнообразность динамики нагрузок,
- цикличность тренировочного процесса,
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена,
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности [50].

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего спортсмена.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма педагога. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В учебно-тренировочном занятии применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные,

практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Для развития основных физических качеств у спортсменов кикбоксеров применяется большое количество разнообразных упражнений: на силу, на выносливость, на быстроту, на гибкость, на ловкость.

В условиях учебно-тренировочных занятий в секции кикбоксинга важно использовать метод круговой тренировки.

Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств кикбоксера. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Для проведения учебно-тренировочных занятий в общеподготовительном периоде по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека. Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для выполнения упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь,

который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 60-70 см, как отягощение применить штанги, гимнастические скамейки и т.д. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок [29].

Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых тренировках. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 60-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минуты для отдыха (или до полного восстановления). В это время спортсмены могут записывать число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется.

После определения максимального теста, для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка на определенной станции. На последующих занятиях кикбоксеры выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм занимающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса.

Рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы спортсменам были видны их сдвиги.

Весь комплекс упражнений надо строить таким образом, чтобы кикбоксеры привыкали к временным интервалам раунда (для взрослых время на каждое упражнение – 2 минуты, на паузы для отдыха – 1 минута, для школьников – 1-1,5 минуты, 1 минута отдыха). При планировании занятий это необходимо учитывать. Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за установленной дозировкой. Педагог выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку спортсмена. Подсчет пульса начинается после того, как спортсмены приготовились к этому. По сигналу они начинают подсчитывать пульс, и после команды «стоп» заканчивают подсчет. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимаясь, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или количество повторов.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность педагогу судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении

частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.

### **Выводы по главе 1**

В первой главе нашего исследования нами раскрыты теоретические основы использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях.

Мы рассмотрели теоретические аспекты организации учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочное занятие – это такое занятие, в котором сочетается примерно в равной пропорции обучение различным двигательным действиям и воспитание физических способностей занимающихся. Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В связи с этим встает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий с учащимися.

Нами раскрыт вопрос общей характеристики круговой тренировки. Круговая тренировка – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговой ее называют потому, что упражнения по кругу состоят из нескольких станций. При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную. Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Также мы изучили вопрос организации и проведения круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров. Современный кикбоксинг является высокотехничным видом единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития, которых кикбоксер учится наносить мощные, сокрушительные удары, а также защищаться от них. Для развития основных физических качеств у спортсменов кикбоксеров применяется большое количество разнообразных упражнений: на силу, на выносливость, на быстроту, на гибкость, на ловкость. Круговая тренировка представляет собой организационно- методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств кикбоксера. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

### **2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы**

В процессе поиска решения обозначенной проблемы настоящего исследования были проанализированы различные научные и методические источники. Изучались статьи о кикбоксинге, о специфике физической и технико-тактической подготовках, структуре учебно-тренировочного занятия в этом виде спорта. Анализ литературы показал, что до настоящего времени научные труды по вопросам кикбоксинга были направлены, в основном, на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов подросткового и взрослого возраста.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБУ «Спортивная

школа № 4» города Златоуста в группе спортивной специализации под руководством тренера Д.А. Коновалова. Всего в ходе исследования было обследовано 14 спортсменов. По 7 человек в каждой группе – контрольной и экспериментальной. В группу входили мальчики возрастом 13-14 лет. Эксперимент проходил в период с сентября 2022 г. по январь 2023 г.

Контрольная группа работала по общепринятой тренировочной программе, которая была направлена на развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами техники кикбоксинга. Подростки контрольной группы занимались 3 раза в неделю.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс строился по общепринятой тренировочной программе с добавочным применением метода круговой тренировки. Подростки экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю. В программу экспериментальной группы были включены учебно-тренировочные занятия с использованием метода круговой тренировки 1 раз в неделю.

Цель исследования: определение влияния учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки на физическую подготовленность и развитие физических качеств спортсменов-кикбоксеров.

В ходе исследования были поставлены задачи:

1. Выявить основные характеристики учебно-тренировочного занятия спортсменов-кикбоксеров с использованием метода круговой тренировки.

2. Разработать комплекс физических упражнений для круговой тренировки, которые основывались на режимах чередования упражнений с отдыхом для максимального развития физической подготовки кикбоксеров.

3. Определить эффективность разработанного комплекса физических упражнений, составленного комплекс физических упражнений для круговой тренировки, которые основывались на режимах чередования упражнений с отдыхом для максимального развития физической подготовки кикбоксеров.

4. Провести анализ экспериментальной работы.

Для решения вышеперечисленных задач были использованы следующие методы:

При подготовке и проведении исследования были использованы следующие методы:

- теоретические: изучение и анализ методической и психолого-педагогической литературы, научных статей,
- эмпирические: наблюдение, метод тестирования, анкетирование, сравнение результатов.

При проведении исследования мы получили сведения о значимости круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров, о необходимости внедрения используемой программы в учебный процесс.

Эксперимент проводили в несколько этапов:

1. Констатирующий этап эксперимента представлял собой изучение психолого-педагогической, методической и учебной литературы по теме исследования, а также анатомио-физиологических особенностей старших школьников. Проводилась начальная оценка физической подготовленности.
2. Формирующий этап эксперимента заключался в реализации программы круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров и фиксации результатов по определенным показателям.
3. Контрольный этап включал в себя обработку и анализ полученных данных, оформление результатов эксперимента и формулировку выводов.

Констатирующий этап эксперимента проводился в сентябре-октябре 2022 г. На данном этапе эксперимента проведено изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования. Педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом. Нами рассматривались вопросы эффективности учебно-тренировочной деятельности в кикбоксинге. Изучение литературных источников по теме исследования показало, что имеются лишь фрагментарные данные о структуре и планировании тренировочных нагрузок подготовки юных спортсменов-

кикбоксеров. Проводилось педагогическое наблюдение с целью сбора информации и оценки содержания учебно-тренировочного процесса кикбоксеров. Был сделан вывод, что в учебно-тренировочном процессе не используется применение метода круговой тренировки.

На констатирующем этапе эксперимента проводилось первичное тестирование спортсменов обеих групп спортивной специализации на предмет выявления уровня их физической подготовленности. Контрольное тестирование применялось в качестве средства проверки развития физических качеств спортсменов-кикбоксеров.

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач, использовались тесты:

1. Бег на 30 метров (сек.) применялся для оценки скоростных качеств кикбоксеров.

2. Челночный бег 3 x 10 м. применялся для оценки координации.

3. Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) применялся для оценки силовой выносливости.

4. Подтягивания на перекладине применялся для оценки силы.

5. Прыжок в длину с места (м) применялся для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов-кикбоксеров [36].

Тестирование проводилось в спортивном зале МБУ «Спортивная школа № 4» города Златоуста при одинаковых условиях проведения для каждой группы. Для оценки результатов тестирования мы использовали Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» [1], нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Его представили в таблице 1 Приложения 1. Также использовали таблицу нормативов по физической культуре в 8 классе. Ее представили в таблице 2 Приложения 1.

Для оценки результатов тестирования мы определили уровни:

Высокий уровень подготовки – выполнено на 5

Средний уровень подготовки – выполнено на 4

Низкий уровень подготовки – выполнено на 3

Результаты тестирования обеих групп представили в таблицах 3,4  
Приложения 2.

Результаты тестирования контрольной группы нами представлены на  
рисунке 1.

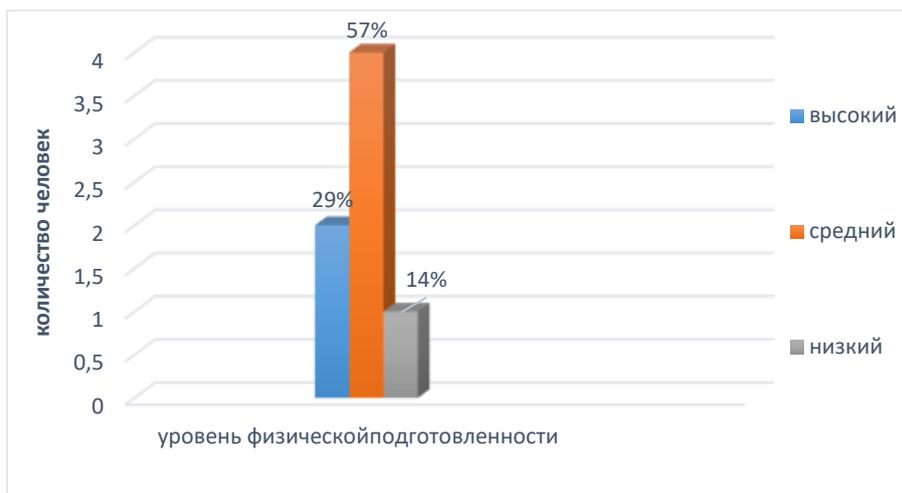


Рисунок 1 – Результаты тестирования контрольной группы

Высокий уровень физической подготовленности выявлен у 2 человек, что составляет 29%.

Средний уровень физической подготовленности выявлен у 4 человек, что составляет 57 %.

Низкий уровень физической подготовленности выявлен у 1 человека, что составляет 14 %.

Результаты тестирования экспериментальной группы нами представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Высокий уровень физической подготовленности выявлен у 1 человека, что составляет 14 %.

Средний уровень физической подготовленности выявлен у 5 человек, что составляет 72 %.

Низкий уровень физической подготовленности выявлен у 1 человека, что составляет 14 %.

По итогам тестирования на констатирующем этапе эксперимента показано, что уровень физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы немного ниже уровня спортсменов контрольной группы.

Таким образом, по результатам тестирования на констатирующем этапе эксперимента мы видим необходимость проведения работы с ребятами экспериментальной группы по повышению уровня физической подготовленности с использованием метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях.

## 2.2 Реализация программы круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров

Формирующий этап эксперимента проводился в период с ноября 2022 г. по январь 2023 г. В процессе данного этапа проводилась работа для исключения недостатков в физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров, была составлена программа упражнений круговой тренировки, в которой объединились специальная тренировка для развития и совершенствования физических качеств с практической работой по совершенствованию технико-тактического мастерства. Всего за время эксперимента в экспериментальной группе было проведено 11 учебно-тренировочных занятий с использованием метода круговой тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы с использованием круговой тренировки решались следующие задачи:

1. Укрепление и тренировка вестибулярного аппарата, т.е. умения ориентироваться в пространстве и координировать свои движения при перевозбуждении, что бывает после нокдауна или в состоянии «грогги».
2. Развитие мышц брюшного пресса необходимыми специальными упражнениями для «сдерживания» неожиданных ударов в область живота.
3. Укрепление всех групп мышц плечевого пояса и туловища, которые принимают участие в ударных и защитных действиях.
4. Повышение быстроты и скоростно-силовой выносливости мышц, участвующих в ударах.
5. Совершенствование быстроты и выносливости мышц, участвующих в передвижениях боксера.
6. Совершенствование технических приемов и тактических действий на фоне физической усталости.
7. Повышение уровня волевых качеств при интенсивной работе через силу.

На учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы применялся метод круговой тренировки с чередованием упражнений специальной физической подготовки с упражнениями для

совершенствования технико-тактического мастерства, которые проводились повторно-интервальным методом.

Контрольная группа работала по общепринятой тренировочной программе, которая была направлена на развитие разносторонней физической подготовки и овладение техники кикбоксинга. Спортсмены контрольной группы занимались 3 раза в неделю,

Круговые тренировки были направлены на развитие специфичных для кикбоксинга функциональных способностей организма занимающихся. Круговые тренировки применялись 1 раз в неделю – по средам. Всего проведено 12 учебно-тренировочных занятий с использованием круговой тренировки.

План круговой тренировки мы представили в таблице 1.

Таблица 1 – План круговой тренировки

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1.	Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется	Серии по 10 сек., в течении раунда	Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п.
2.	Выгалкивание в «челноке» грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от max.).	В течении раунда	Выгалкивание делать резко, «взрывным» усилием, на «челноке».
3.	Удары кувалдой по крышке с обеих рук, вес подбирать индивидуально	В течении раунда	Стараться бить с обеих плеч, перехватывая рукоять.
4.	Прыжки на скакалке с отягощениями на ногах (0,5-2 кг).	В течении раунда	Работать кистями, колени не сгибать.
5.	Кувырки через голову на ринге или матах по 2-3 раза в одну и другую сторону, разворачиваясь.	В течении раунда	Можно делать сериями по 6-9 кувырков, затем серия атак руками и все повторяется

6.	Прыжки с двойной прокруткой скакалки, сериями через каждые 5-10 сек.	В течении раунда	Во время двойной прокрутки колени не сгибать, а согнуть туловище.
7.	Атака «двойкой», уклон, прямой и боковой удар, нырок - на «лапах» с тренером	В течении раунда	Комбинацию атаки делать непрерывно, не сбиваясь.
8.	«Скобка» - поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа.	В течении раунда	Ноги прямые, вместе, касаться руками носков ног.
9.	Спрыгивания с возвышения 50-60 см, с выскакиванием вверх и нанесением удара рукой с гантелью или грузиком («ударный» метод Верхошанского).	В течении раунда 20-30 раз	Спрыгивать на мат в боксерской стойке, максимально выпрыгнуть, нанести удар.

Сущность этой круговой тренировки сводится к выполнению упражнений разной направленности, сложности и интенсивности. В ходе круговой тренировки, спортсмены по очереди, двигаясь по кругу, выполняют упражнения на «станциях», или же выполняют их одновременно всей группой по замкнутой линии.

Станции в круговой тренировке состояли из упражнений на кикбоксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п.

Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин, во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должен был находиться во II-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

С помощью метода круговой тренировки обеспечивался учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена. Круговой метод позволял успешнее реализовать образовательную направленность

одновременно с высокой двигательной плотностью тренировки, что отличает его от других тренировочных методов.

После выполнения упражнений обязательно замерялся пульс, после отдыха также, для установления восстановления спортсменов. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы.

Кроме того, для более эффективного тренировочного процесса боксерам экспериментальной группы предлагалось использовать приемы саморегуляции.

Тренер предусматривал решение следующих задач:

1. Повышение объема знаний у спортсменов по совершенствованию навыков саморегуляции, влиянию этих навыков на способность создавать оптимальное состояние готовности к деятельности, о психофизиологических механизмах саморегуляции.

2. Обучение спортсменов технике использования психотехнических упражнений с целью совершенствования психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции (воображения, представления, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания).

Средства имели следующую направленность:

- а) Упражнения по развитию концентрации внимания: «Термометр», «Фокусировка».

- б) Упражнения для развития устойчивости и сосредоточенности внимания: «Пальцы»; «Бабочка».

- в) Упражнения для развития представлений и воображения: «Мысленная тренировка»; «Мысленная визуализация».

Упражнение «Термометр» направлено на регулирование объема и концентрации внимания, помогает развивать воображение и представление. Умение перемещать внимание с одной части тела на другую, является базовым при совершенствовании техники саморегуляции.

Сидя в удобном положении, необходимо закрыть глаза и попытаться вызывать ощущение тепла поочередно то в одной руке, то в другой. Вызывать эти ощущения можно, например, представив, что опускается рука в теплую воду.

Упражнение «Фокусировка». Цель упражнения та же. Включает в себя поочередное сосредоточение своего внимания на определенных частях тела, постепенно суживая объем своего внимания: «Тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участке от 1 до 2 минут.

Цель упражнения «Пальцы» – развитие устойчивости внимания и отвлечение от посторонних мыслей. Оно позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев. Необходимо переплести пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде занимающиеся начинают медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут.

Упражнение «Бабочка» способствует развитию сосредоточенности и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем с ней работает ведущий. Участники работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за рамки клетки. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле, дает команду «Стоп». Затем бабочка возвращается на центральную клетку, и игра продолжается до потери интереса к ней.

Упражнение «Мысленная тренировка» способствует умению создавать мысленные образы, совершенствовать механизмы воображения, представления, развивать способность к концентрации внимания. Это упражнение в основном используется как индивидуальное задание на дом.

Занимающийся должен выбрать элемент двигательной деятельности, лучше, если этот элемент будет из своего вида спорта, с учетом замечаний тренера о неправильном выполнении какого-то элемента. Затем мысленно выполнить это упражнение как можно лучше, с ощущением «мышечной радости».

Упражнение «Мысленная визуализация». Данное упражнение направлено на совершенствование способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания. Занимающийся расслабляется 2-3 минуты, затем представляет белый экран и на нем, например, апельсин. Мысленно сосредотачивается на нем, представляет себе, как берет его в руки, нюхает, чистит, ест. Затем, убрав с экрана этот предмет, представляет себе другой.

При проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу руководствовались следующими рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия условно выделяли несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяли три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности использовали следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывал - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

Кроме всего этого были реализованы педагогические условия проведения круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров.

Учет возрастных особенностей спортсменов кикбоксеров старшего школьного возраста.

Использование общих и специальных средств развития силовой выносливости спортсменов-кикбоксеров.

Учет требований к материально-технической базе для осуществления учебной тренировки. Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала,
- наличие тренажерного зала,
- наличие раздевалок, душевых,
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428),
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки,
- обеспечение спортивной экипировкой,
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг и представлены нами в Таблицах 2,3,4.

Таблица 2 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для

прохождения спортивной подготовки кикбоксеров.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16
6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10.	Скакалка гимнастическая	штук	16
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	5
14.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	4
17.	Мяч волейбольный	штук	5
18.	Мяч баскетбольный	штук	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

Таблица 3 – Обеспеченность спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пара	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	12
3.	Шлем боксерский	штук	16
4.	Эластичные бинты для рук	штук	16

Таблица 4 – Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование Спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Штаны кикбоксерские	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Шорты кикбоксерские	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
4.	Майка кикбоксерская	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	10,5
5.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	1	1	1	0,5	2	1
6.	Щитки для голени кикбоксерские	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
7.	Футы кикбоксерские	пара	на занимающегося	1	1	1	0,5	2	0,5
8.	Перчатки боксерские снаряженные	пара	на занимающегося	1	1	1	1,5	2	0,5
9.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для груди	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

Психологическое взаимодействие тренера и спортсмена кикбоксера.

Использование методов, направленных на развитие физических качеств спортсменов кикбоксеров. Знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

В ходе бесед и лекций происходило психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушения и самовнушения в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяло достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Кикбоксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ .

Восстановительные средства и мероприятия включали в себя:

1) Пассивный отдых.

Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных

двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

## 2) Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

## 3) Средства восстановления, используемые в подготовке кикбоксеров.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий,

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое,

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности),

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных

соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка,
- средства внушения (внушенный сон-отдых),
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации,
- интересный и разнообразный досуг,
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### 2.3 Анализ и оценка результатов исследования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров

В ходе контрольного этапа эксперимента проводилось заключительное тестирование спортсменов-кикбоксеров с целью выявления изменений в уровне физической подготовленности и сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп.

Анализ результатов экспериментального исследования строился на основе сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента – до и после реализации программы круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров. Контрольный этап проводился в январе 2023 г. На контрольном этапе эксперимента были использованы все те же методики диагностики, что и на констатирующем этапе.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп нами отражены в таблицах 5,6 Приложения 3.

Сравнительный анализ результатов тестирования физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров контрольной и

экспериментальных групп представили в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительный анализ результатов тестирования

Тесты	группы			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий этап (средний показатель)	Контрольный этап (средний показатель)	Констатирующий этап (средний показатель)	Контрольный этап (средний показатель)
Бег на 30 метров (сек.)	5,12±0,31	4,9±0,9	5,1±0,5	4,4±0,3
Челночный бег 3 x 10 м.	10,1± 0,52	9,9±1,3	10,2±0,9	9,2±0,7
Подъем туловища из положения лежа	44 ±0,7	45±0,9	43,4±1,4	51,0±0,4
Подтягивания на перекладине	8,0±1,2	8,5 ±0,3	8,6±0,7	11,4±0,3
Прыжок в длину с места (м)	180,0±3,6	183,0±3,8	179±3,5	192,6±3,5

Сравнительные результаты тестирования исследуемых групп на констатирующем этапе эксперимента в динамике мы представили на рисунке 3.



Рисунок 3 – Сравнительные результаты тестирования на констатирующем этапе эксперимента

Сравнительные результаты тестирования исследуемых групп на контрольном этапе эксперимента в динамике мы представили на рисунке 4.



Рисунок 4 – Сравнительные результаты тестирования на контрольном этапе эксперимента

В динамике учебно-тренировочного процесса у спортсменов-кикбоксеров контрольной группы выявлена недостаточная функциональная подготовка, а у спортсменов-кикбоксеров из экспериментальной группы наблюдается тенденция к значительному улучшению показателей физической подготовленности.

Рассмотрим, как изменились результаты по каждому тесту между контрольной и экспериментальной группами.

Как следует из данных таблицы 4, в динамике тренировочного процесса у спортсменов контрольной группы наблюдается тенденция к улучшению показателей общей физической подготовленности по следующим тестам:

Бег на 30 метров (сек.) – на 9 % ( $p < 0,05$ ), Челночный бег 3 x 10 м. – на 8 % ( $p < 0,05$ ), Подъем туловища из положения лежа – на 8 % ( $p < 0,05$ ),

Подтягивания на перекладине – на 10 % ( $p < 0,05$ ), Прыжок в длину с места (м) - на 8 % ( $p < 0,05$ ).

В динамике тренировочного процесса у спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы наблюдалась тенденция к улучшению показателей общей физической подготовленности по следующим тестам: Бег на 30 метров (сек.) – на 18 % ( $p < 0,05$ ), Челночный бег 3 x 10 м. – на 16 % ( $p < 0,05$ ), Подъем туловища из положения лежа – на 20 % ( $p < 0,05$ ), Подтягивания на перекладине – на 32 % ( $p < 0,01$ ), Прыжок в длину с места (м) - на 24 % ( $p < 0,05$ ).

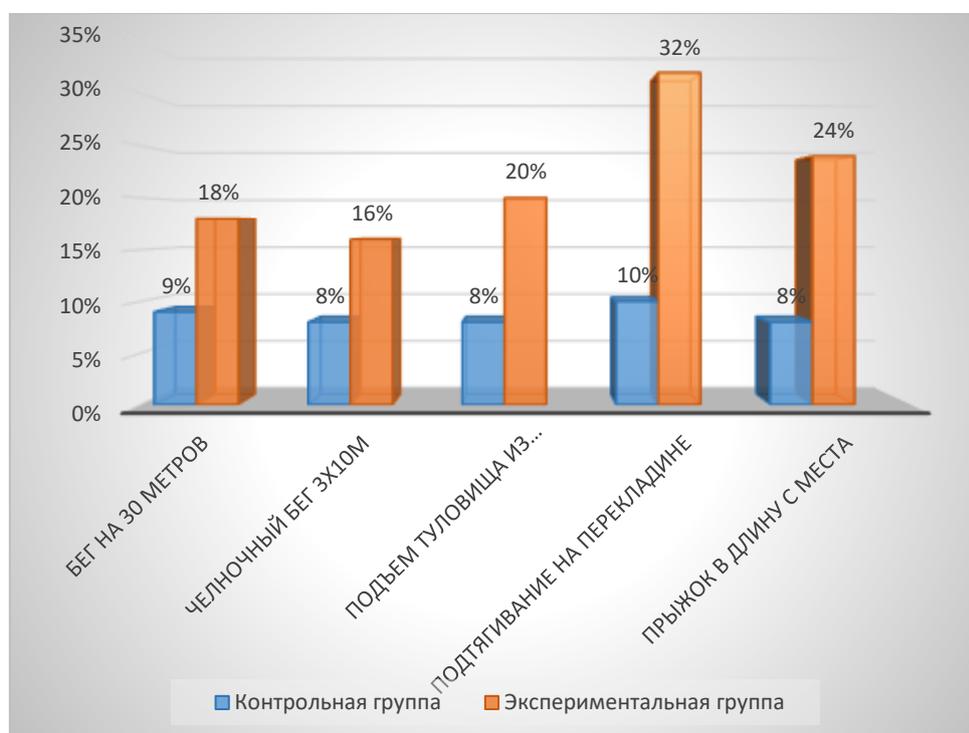


Рисунок 5 – Динамика тестирования общей физической подготовленности у спортсменов-кикбоксеров исследуемых групп, %

Мы видим значительное качественное улучшение показателей физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров по всем диагностическим методикам.

Таким образом, мы убедились что круговая тренировка, применяемая на учебно-тренировочных занятиях положительно повлияла на физическую подготовленность спортсменов-кикбоксеров.

Вышеперечисленное позволяет нам выявить особенности организации и проведения круговой тренировки в кикбоксинге:

1. Переключение с упражнений для специальной физической подготовки на упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства создает интерес и разнообразие в тренировке юных боксеров.

2. Поочередная работа на «станциях» придает занятиям характер соревнования и повышает активность работы.

3. Упражнения на «станциях» специальной физической подготовки легко поддаются регулированию по интенсивности и дозировке нагрузок.

4. После проведения нескольких тренировок каждый кикбоксер запоминает свои серии на каждой станции и в зависимости от своего самочувствия может увеличить или уменьшить интенсивность работы.

5. Объем работы в тренировке можно изменять, изменяя количество «станций».

6. Тренер имеет возможность проконтролировать боксера на каждой «станции» и самостоятельно подобрать для него упражнения.

### **Вывод по 2 главе**

Во 2 главе нашего исследования нами было проведено опытно-экспериментальное исследование по совершенствованию круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях.

1. Педагогический эксперимент по изучению уровня развития физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров был организован и проведен на базе МБУ «Спортивная школа № 4» города Златоуста в группе спортивной специализации. В ходе исследования было обследовано 14 спортсменов, по 7 человек в контрольной и экспериментальной группах. В группу входили мальчики возрастом 13-14 лет. Эксперимент проходил в период с сентября 2022 г. по январь 2023 г. Мы провели тестирование, по итогам которого на констатирующем этапе эксперимента нами выявлено,

что физическая подготовленность спортсменов-кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп находится на среднем и низком уровнях. По результатам констатирующего этапа эксперимента мы увидели необходимость проведения специальной работы по повышению уровня физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы с использованием метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях.

2. Мы разработали и апробировали программу использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров, направленную на развитие их физических качеств.

В экспериментальной группе применялся метод круговой тренировки с чередованием упражнений специальной физической подготовки с упражнениями для совершенствования технико-тактического мастерства, которые проводились повторно-интервальным методом. Круговые тренировки были направлены на развитие специфичных для кикбоксинга функциональных способностей организма занимающихся. С помощью метода круговой тренировки обеспечивался учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена, использование восстановительных средств и мероприятий.

3. Также мы выявили и реализовали педагогические условия организации программы проведения круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы: учет возрастных особенностей спортсменов кикбоксеров старшего школьного возраста, использование общих и специальных средств развития силовой выносливости спортсменов-кикбоксеров, учет требований к материально-технической базе для осуществления учебной тренировки, психологическое взаимодействие тренера и спортсмена кикбоксера.

В результате мы провели сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента и выявили динамику уровня физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы.

Мы видим значительное качественное улучшение показателей физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров по всем диагностическим методикам. Динамика тренировочного процесса у спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой по тестам составляет: Бег на 30 метров (сек.) – на 9 %, Челночный бег 3 x 10 м. – на 9 %, Подъем туловища из положения лежа – на 22 %, Подтягивания на перекладине – на 22 %, Прыжок в длину с места (м) - на 16 % .

По итогам проведенного исследования можно сказать, что мы успешно справились с поставленными в начале исследования задачами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кикбоксинг в настоящее время становится одним из самых популярных видов единоборств в мире. Распространенность его объясняется тем, что он имеет большое прикладное значение. У подрастающей молодежи кикбоксинг популярен тем, что открывает широкие возможности для совершенствования своих физических и бойцовских качеств. Спортсмен-кикбоксер может поспорить с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство кикбоксеров отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Основными физическими качествами кикбоккера являются: координация (ловкость), скорость, силовые качества, специальная выносливость, гибкость. Систематические занятия кикбоксингом помогают развить эти физические качества спортсмена-кикбоккера.

В методике спортивной тренировки квалифицированного кикбоккера ведущим принципам становятся: углубленная специализация, сознательность и активность, все возрастающая важность индивидуального подхода.

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую и специальную литературу по проблеме исследования, мы установили, что учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими

нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков.

Мы подробно остановились на определениях учебно-тренировочного занятия, метода круговой тренировки, раскрыли особенности организации и проведения круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров.

Метод круговой тренировки благоприятно влияет на развитие физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Данный метод целесообразно использовать на учебно-тренировочных занятиях в кикбоксинге, так как, он способствует улучшению физических показателей, что влечет за собой улучшению спортивных результатов. Круговая тренировка, внедренная в тренировочный процесс, влечет за собой прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность спортивных занятий, делая их более разнообразными и эффективными. Выбранный метод развития физических качеств приучает спортсмена-кикбоксера к самостоятельному мышлению во время тренировочного процесса, и развивает большинство положительных личностных качеств.

На базе МБУ «Спортивная школа № 4» города Златоуста в группе спортивной специализации проводилась экспериментальное исследование с целью определения влияния учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки на физическую подготовленность и развитие физических качеств спортсменов-кикбоксеров.

В ходе эксперимента использовалось тестирование спортсменов-кикбоксеров с помощью тестов:

1. Бег на 30 метров (сек.) применялся для оценки скоростных качеств кикбоксеров.
2. Челночный бег 3 x 10 м. применялся для оценки координации.
3. Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) применялся для оценки силовой выносливости.
4. Подтягивания на перекладине применялся для оценки силы.

5. Прыжок в длину с места (м) применялся для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов-кикбоксеров.

По результатам тестирования на констатирующем этапе экспериментальной работы был выявлен средний и низкий уровень физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп.

На формирующем этапе эксперимента в качестве методики эффективного физического воспитания кикбоксеров на учебно-тренировочных занятиях была предложена методика круговой тренировки.

Велась работа по развитию физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной программе круглогодичной тренировки, кикбоксерам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа, включающая метод круговой тренировки. Проводилась работа по созданию педагогических условий.

Проанализировав полученные результаты на конец педагогического эксперимента, мы сделали вывод, что произошли изменения и в экспериментальной и в контрольной группе. Но в экспериментальной группе прирост показателей физических качеств был значительным по всем показателям: высокий уровень физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров улучшился на 80 %, средний уровень физической подготовленности кикбоксеров снизился на 60 %, низкий уровень физической подготовленности кикбоксеров снизился до 0 %.

Результаты исследования показали, что грамотно спланированная и организованная на учебно-тренировочных занятиях круговая тренировка дает хороший эффект для развития физических качеств занимающихся.

В результате изучения этих аспектов, мы проверили гипотезу, выдвинутую нами в начале исследования и подтвердили, что процесс использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров старшего школьного возраста, будет

эффективным, если: изучены теоретические основы проблемы исследования; разработана программа использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров; выявлены педагогические условия реализации программы использования круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 31.10.2022 № 885 // Рос. газ. – 2022. – 21 декабря. – С. 11.

2. Аганянц Е. К. Очерки по физиологии спорта: учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А. Б. Трембач. – Краснодар, 2001. – 204 с. – ISBN 5-94215-006-0

3. Ашмарин Б. М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. М. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 22 с.

4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2016. – ISBN 978-5-406-05216-7

5. Баканов Ю.В. Опыт применения кругового метода тренировки боксеров / Ю. В. Баканов // Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2010. – ISBN 978-5-7638-1983-0

6. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 177 с.

7. Быховская И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И.М. Быховская //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 33-37.

8. Гавердовский Ю.К. Программное обучение по физической подготовке по круговому методу тренировки / Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий // Теория и практика физкультуры. – 1981. – № 8. – С. 12-16.

9. Гайдамак И.И. Бокс. Обучение и тренировка / И. И. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 246 с.

10. Гаськов А. В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ : Изд. БГУ, 1998. – 133 с. – ISBN 5-85213-143-1

11. Гаськов А. В. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2010. – 118 с. – ISBN 978-5-7638-1983-0.

12. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с. – ISBN 978-5-502-01160-0

13. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 311 с. – ISBN 978-5-9718-0572-4

14. Готовцев Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост. Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. – Воронеж, 2017. – 94 с. – ISBN 978-5-7731-0505-3

15. Григорович Е. С. Исследование эффективности круговой тренировки / Е. С. Григорович, В. Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1977. – 98 с. – ISBN 978-985-06-1979-2

16. Гугин А. А. Организация урока физической культуры в школе / А. А. Гугин // Теория и практика физкультуры. – 1951. – № 8. – С. 18.

17. Гульянц А. Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов. – Москва : МГУП, 2007. – 114 с. – ISBN 978-5-89231-206-6

18. Гужаловский А. А. Развитие физических качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 2010. – 98 с. – ISBN 978-5-8038-1261-6
19. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — Минск : Высшая школа, 1987. – ISBN 5-9669-0142-2
20. Гуревич И. А. Метод круговой тренировки в отделении общефизической подготовки во время проведения учебных занятий на открытом воздухе : учебно-методическое пособие для преподавателей / В. Ф. Горелова, С. А. Копылов. – Москва : Издательство МЭИ, 2020. – 35 с. – ISBN 978-5-7046-2370-0
21. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск : Высшая школа, 1985. – 280 с.
22. Дегтярев И. П. Совершенствование скоростных качеств у боксеров «круговым» методом / И. П. Дегтярев // Киселев, В. А. Физическая подготовка боксера: учебное пособие. – Москва, 2009. – 159 с. – ISBN 978-5-98724-114-1
23. Дьячков В. М. Проблемы спортивной тренировки / В. М. Дьячков. – Москва : Физкультура и спорт, 1961. – 224 с. – ISBN 978-5-9718-0589-2
24. Железняк Ю.Д. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 265 с. – ISBN 5-7695-2490-1
25. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с. – ISBN 978-5-9718-0340-9 200
26. Земцова И. И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов / И. И. Земцова. – Смоленск : Принт-Экспресс, 2018. – 126 с. – ISBN 978-5-94578-148-1

27. Калмыков С. В. Двигательная подготовка единоборцев. – Омск : Омский государственный технический университет, 2022. – ISBN 978-5-8149-3435-2.

28. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. И. Качурин. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 341 с. – ISBN 5-278-00804-0

29. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В. А. Киселев. – Москва : Физическая культура, 2006. – 127 с. – ISBN 5-9746-0026-6

30. Копцев К. Н. Основы построения общей и специальной физической подготовки юных боксеров на специально-подготовительном этапе / К. Н. Копцев, А. В. Гаськов, И. П. Дегтярев // Бокс : Ежегодник. – Москва : ФиС, 1985. – С. 16 - 18.

31. Коц Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : Человек, 2011. – 655 с. – ISBN 978-5-903639-26-7

32. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4

33. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов // Альманах молодой науки. – 2021. – № 3 (42). – С. 154-160

34. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1982. – 120 с.

35. Лаптев Л. А. Управление тренированностью боксеров / Л.А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 225 с.

36. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2 – 4.

37. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань. 2005. – 384 с. – ISBN 5-8114-0585-5

38. Морган Р. Е. Круговая тренировка / Р. Е. Морган, Д. Т. Адамсон. – Лондон, 1958. – 78 с.
39. Муртазин Х. М. Применение кругового метода на занятиях отделения легкой атлетики / Х. М. Муртазин // Физвоспитание студентов. – Казань, 1967. – вып.1. – С. 113-115
40. Наумов Б.А. Физическое воспитание в высшей школе: метод. пособие для студентов и преподавателей / Гос. ордена Ленина и ордена Красного Знамени ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1962. – 148 с.
41. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки / Ю. Б. Никифоров. – Москва : ФиС, 1987. – 420 с.
42. Никифоров Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 228 с.
43. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий. – Москва : Эгвес, 2013. - 267 с. – ISBN 978-5-906-29401-2
44. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – Москва : АСТ, 2010. – 863 с. – ISBN 978-5-17-012478-7
45. Поляков М. И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002. – № 1. – С. 18.
46. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – Москва : Academia, 2015. – 148 с. – ISBN 5-7695-1638-0
47. Романенко В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
48. Романцов А. В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике / А. В. Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с. – ISBN 5-222-09314-X

49. Роскамм Х. Физиологические основы методов тренировки / Х. Роскамм, Х. Рейнделл, И. Койль // Уилт Ф. Бег, бег, бег. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – С. 304-318.
50. Стрельников В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин. – Москва : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2013. – 110 с. – ISBN 978-5-16-006378-2
51. Судаков К.В. Нормальная физиология : учеб. для студентов мед. вузов / К. В. Судаков. – Москва : Мед. информ. агентство (МИА), 2006. – 918 с. – ISBN 5-89481-294-1
52. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с. – ISBN 5-85009-747-3
53. Тер-Ованесян, А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер- Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Киев, 1986.
54. Травин Ю. Г. Круговая тренировка в общей всесторонней физической подготовке студентов / Ю. Г. Травин, Н. Л. Кондратьева, С. П. Норкус // Методич. разработки для слушателей ФПК. – Москва, 1993. – 43 с.
55. Фарфель В. С. Физиология человека. Физическая культура и спорт / В. С. Фарфель. – Москва, 1970. – 342 с.
56. Филимонов Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу / В. И. Филимонов, С. Ш. Ибраев. – Москва : ИНСАН, 2012. – 527 с. – ISBN 978-5-85840-030-1
57. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия. 2001. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1
58. Чепик В. Д. Оптимизация спортивной тренировки / В. Д. Чепик. – Москва : МОГИФК, 1982.

59. Чернов К. Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / К. Л. Чернов, Ю. Ф. Юдин, С. В. Брянкин. – Смоленск, 1980. – 129 с.

60. Чунин В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме / В. В. Чунин // Теория и практика физ. культуры и спорта. – Москва, 2001. – № 10 – 46 с.

61. Шолих М. Круговая тренировка. Теоретические, методические и организационные основы использования физических упражнений в спортивной тренировке / М. Шолих. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 230 с.

62. Медведев В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов / В. В. Медведев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 312-313. – URL: <https://moluch.ru/archive/282/63577/> (дата обращения : 12.09.2022).

63. Вардудмян Т. А. Круговая тренировка в кикбоксинге [http](http://kickboxing.moscow.ru/stati/krugovaya-trenirovka-v-kikboksinge). – URL: [kickboxing.moscow.ru/stati/krugovaya-trenirovka-v-kikboksinge](http://kickboxing.moscow.ru/stati/krugovaya-trenirovka-v-kikboksinge) (дата обращения : 04.12.2022).

64. Павлов В. А. Методические рекомендации для тренеров-преподавателей применение круговой тренировки по системе кроссфит в кикбоксинге. – URL: <https://pandia.ru/text/81/017/19644.php> (дата обращения : 25.01.2023).

65. Серебрянская О. Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5–9 классах / О. Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2015. – № 5 – С. 34-38. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/18/503/> (дата обращения : 17.02.2023).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1 – Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программ

Таблица 2 – Таблица нормативов по физической культуре. 8 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 3 - Результаты тестирования контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента

Имя спортсмена	Бег на 30 метров (сек.)		Челночный бег 3 x 10 м.		Подъем туловища из положения лежа		Подтягивания на перекладине		Прыжок в длину с места (м)		Общий уровень
	с	в	с	в	с	в	с	в	с	в	
Арсений	5,3	с	10,2	с	42	с	7	с	182	с	средний
Андрей И.	5,1	с	10,1	с	43	с	6	с	180	с	средний
Владимир	4,7	в	9,6	в	48	в	11	с	189	в	высокий
Илья	5,2	с	10,3	с	45	с	7	с	180	с	средний
Кирилл	4,8	в	9,5	в	44	с	10	в	190	в	высокий
Никита	5,4	н	10,6	н	43	с	6	н	163	н	низкий
Ярослав	5,2	с	10,2	с	43	с	9	с	181	с	средний

Таблица 4 - Результаты тестирования экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

Имя спортсмена	Бег на 30 метров (сек.)		Челночный бег 3 x 10 м.		Подъем туловища из положения лежа		Подтягивания на перекладине		Прыжок в длину с места (м)		Общий уровень
Александр	5,2	с	10,1	с	43	с	8	с	180	с	средний
Андрей П.	5,1	с	10,3	с	43	с	7	с	181	с	средний
Дмитрий	5,1	с	10,1	с	44	с	8	с	182	с	средний
Максим	5,5	н	10,7	н	38	н	8	с	164	н	низкий
Марк	5,2	с	10,2	с	43	с	9	с	180	с	средний
Станислав	4,7	в	9,6	в	49	в	11	в	190	в	высокий
Тимур	5,1	с	10,1	с	44	с	9	с	181	с	средний

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 5 - Результаты тестирования контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Имя спортсмена	Бег на 30 метров (сек.)		Челночный бег 3 x 10 м.		Подъем туловища из положения лежа		Подтягивания на перекладине		Прыжок в длину с места (м)		Общий уровень
Арсений	5,1	с	10,0	с	44	с	8	с	182	с	средний
Андрей И.	5,1	с	9,6	с	42	с	8	с	181	в	средний
Владимир	4,8	в	10,1	в	48	в	10	в	190	в	высокий
Илья	5,0	с	10,1	с	43	с	8	в	181	с	средний
Кирилл	4,7	в	9,4	в	49	в	10	в	191	в	высокий
Никита	5,1	с	10,0	с	40	н	8	с	180	с	средний
Ярослав	4,9	с	10,1	с	45	с	8	с	181	с	средний

Таблица 6 - Результаты тестирования экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Имя спортсмена	Бег на 30 метров (сек.)		Челночный бег 3 x 10 м.		Подъем туловища из положения лежа		Подтягивания на перекладине		Прыжок в длину с места (м)		Общий уровень
Александр	4,2	с	9,5	с	46	с	9	с	188	с	средний
Андрей П.	4,0	в	9,3	в	54	в	12	с	194	в	высокий
Дмитрий	4,7	с	9,2	в	58	в	13	в	195	в	высокий
Максим	4,9	с	9,6	с	47	н	9	с	188	с	средний
Марк	4,0	в	9,0	в	52	с	11	с	195	в	высокий
Станислав	4,1	в	9,2	в	53	в	12	в	195	в	высокий
Тимур	4,79	с	9,1	в	52	в	14	с	193	в	высокий