



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

Факультет психологии и физической культуры

Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

Формирование техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»  
(с двумя профилями)

Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»  
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:  
78,78 % авторского текста

Выполнил:  
Студент группы: ОФ-522-073-5-1  
Логачёв Никита Андреевич

Работа рецензирована к защите  
« 31 » 03 2025 г.  
Зав. кафедрой БЖ и МБД  
Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н., профессор)



Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ .....	7
1.1 Характеристика кикбоксинга как вида спорта.....	7
1.2 Понятие о технической подготовке в кикбоксинге.....	14
1.3 Особенности технической подготовки у начинающих спортсменов в кикбоксинге .....	26
1.4 Методологические основы развития техники у начинающих кикбоксеров .....	33
Выводы по первой главе.....	42
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ТЕХНИКИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ .....	43
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования.....	43
2.2 Разработка и реализация методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге .....	47
2.3 Оценка эффективности методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге .....	50
Выводы по второй главе.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг – популярный вид современных единоборств, объединивший в себя лучшие черты из бокса, тхэквондо и карате.

Современный кикбоксинг – это высокотехнический вид 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.

Федерация кикбоксинга России ценит и гордится своими спортсменами. Они оставили яркий след в истории российского и международного кикбоксинга. Некоторые из них продолжают покорять пьедесталы. Одним из таких чемпионов стал выпускник ЮУрГГПУ, заслуженный мастер спорта, многократный чемпион мира и Европы по кикбоксингу, чемпион мира среди профессионалов – Сергей Геннадьевич Богдан.

Методика формирования техники у начинающих кикбоксеров разрабатывалась на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации № 885 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» [52]. В котором мы изучили и приняли во внимание требования к структуре и организации учебно-тренировочного процесса, а также определили нормативы технической подготовки с учетом возраста занимающихся.

Завоевание ведущих позиций в этом виде спорта на международной спортивной арене требует поиска эффективных технологий спортивного совершенствования и прежде всего, инновационных методик обучения и повышения технического уровня занимающихся различного возраста и квалификации во всех звеньях спортивной подготовки.

Исследованием проблем в области кикбоксинга занимаются разные специалисты, такие как: И.С. Барчук, Д.Н. Макаридин, В.И. Филимонов,

А.Г. Ширяев, Л.В. Ярошенко и другие. Авторы рассматривают вопросы энергетического обеспечения подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом; дают оценки технической подготовленности в соревновательных поединках; рассматривают вопросы контроля и оценки спортивной подготовленности и соревновательной деятельности кикбоксеров.

Несмотря на важность перечисленных вопросов, организация процесса разносторонней спортивной подготовки спортсменов-кикбоксеров недостаточно оснащена соответствующей обоснованной научно-методической литературой. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу часто опираются на положения, разработанные в боксе и других видах единоборств.

Недостаточное распространение имеет информация по вопросам формирования технической подготовки у начинающих кикбоксеров. В связи с этим возрастает актуальность данной работы.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге.

**Объект исследования:** процесс формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге.

**Предмет исследования:** методика формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге.

**Гипотеза исследования:** формирование техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге будет эффективным, если:

- разработать методику формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге;
- использовать средства круговой тренировки;
- тренировочный процесс будет нацелен на индивидуализацию.

**Задачи исследования:**

1. Изучить источники информации и обобщить практический опыт по проблеме исследования.
2. Разработать и обосновать методику формирования техники у спортсменов в кикбоксинге.
3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику.
4. Разработать рекомендации по формированию техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ документов нормативно-правовой направленности; медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных;
- эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями;
- методов математической статистики при анализе полученных данных.

**База исследования:** Детско-юношеская спортивная школа города Южноуральска.

Педагогический эксперимент состоял из 3 этапов:

**Первый этап – теоретико-поисковый** (май 2024 г. – август 2024 г.) : на данном этапе определилась тема выпускной квалификационной работы и направление научного поиска, изучалась и анализировалась литература по проблеме исследования, использовались методы наблюдения и обобщения.

**Второй этап – опытно – экспериментальный** (сентябрь 2024 г. – март 2025 г.) : проведение экспериментальной части работы, осуществлялся отбор занимающихся для исследования, применялась разработанная методика мониторинга результатов занимающихся.

**Третьей этап – итогово – результативный** (апрель 2025 г. – май 2025 г.) – на данном этапе формулировались выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

**Выпускная квалификационная работа состоит из:** введения, двух глав, выводов после глав, заключения, списка используемых источников и приложение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

## 1.1 Характеристика кикбоксинга как вида спорта

Кикбоксинг – вид боевых искусств (единоборство), в котором разрешены удары руками и ногами. Кикбоксинг подразделяется на американский (фулл-контакт, фулл-контакт с «лоу-киком», семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт) и японский кикбоксинг (К-1), а также сольные композиции (музыкальные формы) [31].

Американский кикбоксинг зародился в США. В 1960-х годах во многих странах большой популярностью пользовались восточные единоборства. Именно в то время стали практиковать полноконтактные поединки, в которых в отличие от тогда очень популярных тхэквондо и каратэ-сётокан, разрешалось наносить удары любой силы. Также, после выполнения какого-либо технического действия или приема рефери не останавливал поединок. Были разрешены удары в голову, как руками, так и ногами, поэтому часть экипировки была перенята из бокса. Изначально кикбоксинг назывался «фулл-контакт каратэ», а под термином «каратэ» имели в виду любой вид восточного единоборства – каратэ, ушу, тхэквондо.

Вскоре, от названия отказались, и единоборство получило современное имя, изобретение которого, как считается, принадлежит многократному победителю Чемпионатов мира по кикбоксингу - Чаку Норрису.

В 1974 году появилась первая организация, занимающаяся распространением и продвижением профессионального кикбоксинга – Professional Karate Association (PKA) [29]. Этот же год принято считать официальной датой зарождения профессионального кикбоксинга. Позже, американский кикбоксинг распространился в Европу и во весь мир.

В 1976 году в Европе была основана организация любительского кикбоксинга под названием World Association of Kickboxing Organizations

(WAKO). Японский кикбоксинг зародился тогда, когда в Японии появился тайский бокс, который даже несмотря на популярность каратэ-кёкусинкай, занял весьма обширную нишу.

Японский кикбоксинг включает в себя элементы тайского бокса, за исключением двух основных отличий: запрет на удары локтями и отличие в системе подсчёта очков.

В 1970-е годы развитием японской ветви кикбоксинга занимались три организации: All-Japan KickBoxing Association (АЖКВА), World Kick-Boxing Association (WКВА) и лига «Какутоги». После того, как в восьмидесятые годы большое количество японских кикбоксёров было замечено в преступных группировках, значительная часть всех японских организаций пришла в упадок, и развитие кикбоксинга как вида спорта продолжила американская организация World Kickboxing Association (WKA) [15].

В 1993 году появляется K-1, раздел, который превращает данный вид спорта в один из самых развитых и популярных профессиональных единоборств во всём мире.

Кикбоксинг в СССР развивался с 1987 года, на основе самодеятельных секций и инициативных групп. В 1989 году в г. Киев был образован Всесоюзный совет по кикбоксингу (ВСК). Этот совет стал инициатором и организатором ряда соревнований: от показательных выступлений до международных состязаний.

В январе 1990 года вышло постановление Госкомспорта № 1/5 от 24 января 1990 года « О признании кикбоксинга как вида спорта». В этом же году создается Федерация кикбоксинга СССР. В августе 1990 года состоялся первый чемпионат СССР в разделе фулл-контакт.

В 1991 году сборная СССР добилась успеха на чемпионате мира в Париже, заняв первое место в командном зачете.

Первым российским чемпионом мира и Европы среди профессионалов стал Вадим Украинцев, который в настоящее время является президентом Федерации кикбоксинга России и вице-президентом



WAKO [21]. На истоках зарождения кикбоксинга правил соревнований как таковых не было.

Разрешены были удары руками и ногами, подсечки, подножки, захваты и броски. Не существовало деления на весовые категории. Постепенно с развитием вида спорта сформировались четкие правила, по которым были запрещены броски, захваты, а также удары коленями и локтями. Было введено «правило восьми ударов» (сейчас – «правило шести ударов» - только в фулл-контакте), по которому спортсмен должен в течение раунда нанести не менее восьми (шести) ударов ногами, иначе ему будет объявлено предупреждение. Введение этого правила связано с тем, что многие боксеры, перейдя в кикбоксинг, не наносили удары ногами, что, по мнению организаторов соревнований, противоречило самой сути нового вида спорта и снижало его зрелищность.

В настоящее время в кикбоксинге введены весовые категории: от сверхлегкой до супертяжелой. На сегодняшний день в мире основано большое количество федераций кикбоксинга, продвигающих как любительский, так и профессиональный виды кикбоксинга [30].

Наиболее популярные в Мире и России - WAKO, WPKA, PKO. Одна только WAKO объединяет более 80 Федераций различных стран, всех континентов и она добилась членства в Международном олимпийском комитете (МОК) на ближайшие три года.

В настоящее время кикбоксинг представлен семью дисциплинами, из которых три ринговые: фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1 и четыре татами-дисциплины: поинтфайтинг (семи-контакт), лайт-контакт, кик-лайт и соло-композиции (музыкальные формы) Бои в разделе фулл-контакт (полный контакт) проводятся без ограничения силы ударов и без остановки времени для начисления очков [7].

Эта дисциплина включает технику нанесения мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, беспрепятственно (чисто)

достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто набирает большее количество очков или нокаутирует противника. В разделе фулл-контакт с лоу-киком разрешены те же зоны, поражения, что и в фулл-контакте. Но помимо них разрешены удары голенью по бедрам (лоу-кик).

К-1 – это раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары коленом и по суставам. Также разрешается удар тыльной стороной перчатки с разворота на 360 градусов (бэкфист) как в голову, так и в корпус.

К-1 считается самым жёстким разделом в данном виде спорта. Поединки по поинтфайтингу (семи-контакту) проводятся с ограничением силы ударов и с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара, так как, согласно правилам соревнований по кикбоксингу в поинтфайтинге, засчитывается только первый, достигший цели удар. Бойцы стараются опередить и переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков. Поединки по лайт-контакту (легкому контакту) в кикбоксинге проводятся с ограничением силы ударов, но без остановки времени для начисления очков. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков [10].

Раздел кик-лайт является промежуточным звеном между полу- и полноконтактными дисциплинами. В нем, как и в лайт-контакте, запрещены акцентированные удары руками, но разрешены удары голенью по бедрам без ограничения силы. Сольные композиции представляют собой демонстрацию заранее разученных и подготовленных приемов, которые используются в кикбоксинге. Она ведется под музыку. Во время выступления боец имитирует бой с воображаемым противником. При подготовке сольной программы главным критерием выбора приемов является зрелищность. Такое выступление длится не более 1 минуты. В соревнованиях по сольным композициям выделяются следующие виды [14]:

- 1) жесткий стиль;
- 2) мягкий стиль;
- 3) выступление с предметами (основой данного выступления является демонстрация приемов, в которых используется нож, палка, меч и т. д.);
- 4) произвольная композиция (в состав данной композиции могут входить приемы из различных техник).

Выделяют еще одну ветвь кикбоксинга - аэрокикбоксинг. Это тренировочное упражнение, которое сочетает в себе аэробику и элементы кикбоксинга. Спортсмен использует технику исключительно из кикбоксинга, подобранную специально под определенную музыку. Программа может также включать в себя элементы фитнеса.

Техника кикбоксинга включает в себя следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защитные действия. Боевая стойка – это особое положение спортсмена, оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, содействующее наилучшему решению двигательных задач. Различают следующие виды стоек: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки также подразделяют на высокие и низкие. Так, например, при бое на дальней дистанции целесообразно использовать высокую стойку: ноги выпрямлены, руки приподняты, а в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар, рекомендуется использовать низкую стойку [25].

Удар в кикбоксинге – это импульсивное взрывное движение. Он может быть различной траектории: прямолинейной или криволинейной. Удары могут быть выполнены руками или ногами. К ударам руками относят: прямой удар, боковой удар, удар снизу, круговой удар. Удары ногами: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удары ногой, а также боковой удар могут быть выполнены с

разворотом. Все эти удары могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар может наноситься еще и в бедро противника.

Такой, на первый взгляд, простой прием, как подсечка, бывает нескольких разновидностей: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360 градусов, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом похожее на обратный круговой удару ногой с разворотом) [36].

Перемещения осуществляются по разным прямолинейным и криволинейным траекториям. Их основная цель - выбор нужной дистанции до противника и ее сохранение, обеспечивающее рациональное решение боевых задач. Перемещения подразделяются на следующие виды: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног).

Основные требования к перемещениям – это слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защитные действия в кикбоксинге – это специальные действия, нейтрализующие удары или действия соперника и применяемые в соответствии с правилами соревнований. Защитные действия классифицируются следующим образом [22]:

- 1) защитные действия при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки);
- 2) защитные действия, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны);
- 3) защитные действия, выполняемые посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированные формы защиты.

При обучении и тренировке кикбоксеров принято выделять дистанции, на которых ведется бой. Их подразделяют на три: ближняя, средняя и дальняя. Некоторые тренеры выделяют еще и так называемую

«дистанцию обострения», отражающую понимания особенностей и закономерностей спортивного поединка. Дистанция характеризует то расстояние, на котором находятся кикбоксеры относительно друг друга при ведении боевых действий.

Классифицированные составляющие техники (ее элементы) дают вполне полноценное представление данного вида спорта со стороны свойственных ему нюансов двигательных действий. При этом классификация может быть еще более подробной в зависимости от поставленных задач.

Например, защитные действия подставкой могут быть разделены на защитные действия подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

Кикбоксинг представляет собой особую систему, определенным образом связанных между собой составляющих. Элементы техники связаны между собой тем, что конечное положение одного движения является началом другого, качество и нюансы выполнения одного элемента техники зачастую определяют особенности других элементов, и это говорит об особенностях выстраиваемой спортсменом системы действий.

Уровень технической, тактической и физической подготовленности взаимосвязаны таким образом, что недостаток в развитии какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические способности спортсмена. Так например, отсутствие подвижности в некоторых суставах не позволяет свободно и качественно наносить удары ногами в верхний ярус цели, то же может сделать некоторые целесообразные и эффективные действия трудновыполнимыми, ограничивая тактические задумки и возможности данного спортсмена. В пример систематизации можно привести и систему спортивных соревнований, которые чрезвычайно важны при подготовке спортсменов.

Так, крупные официальные соревнования подводят итог длительных этапов подготовки, и необходимость показать на данных соревнованиях

максимально возможный результат определяют особенности подготовки спортсмена: объем работы, интенсивность, содержание.

Также выделяют контрольные и отборочные соревнования, с помощью которых решаются разные задачи: приобретение соревновательной нагрузки, совершенствование умения принимать решения в изменяющихся условиях, отработка тактических схем. Все эти соревнования находятся в тесной связи и подчинении друг с другом: соревнования более низкого ранга рассматриваются как средство решения задач, предвосхищающих выход на ожидаемые результаты в определенный момент времени, диктуемый основными (главными) соревнованиями [16].

Главным образом, систематизация должна содержать и описывать уже существующие связи и закономерности. И как итог, возможно появление новых оригинальных систем обучения, подготовки, ведения боевых действий. Знания, тренировка и обучение должны быть подчинены системе как звену, определяющему последовательность, преемственность и порядок работы.

Бессистемные знания и тренировки снижают уровень и, как следствие, конечный результат, делают спортсмена и его действия менее целостными и гармоничными, снижают уровень реализации им своих возможностей. И качество этой системы отражают также и уровень компетенций и профессионализма тренера.

Так, поиск, создание и реализация наиболее целесообразных систем - важнейшая определяющая всего итога работы.

## 1.2 Понятие о технической подготовке в кикбоксинге

Техника кикбоксинга – это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств.

Техническая подготовка – это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга.

Техническая подготовленность кикбоксера, соответственно, будет являться результатом его усилий, направленных на освоение и совершенствование техники кикбоксинга. Это то, чего он достиг в отношении техники к определенному моменту времени.

Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать:

- 1) степенью освоения спортсменом системы движений данного вида спорта;
- 2) объемом приемов и действий, которыми он владеет;
- 3) результативностью техники.

Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства.

Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону. Смысл отработки связок заключается в том, чтобы в бою с любым противником можно было весь поединок строить как непрерывную цепь заученных комбинаций, избегая бесполезных и хаотичных движений. Таково одно из мнений по поводу перспектив освоения техники кикбоксинга [26].

В ходе процесса освоения техники очень важное значение имеет создание правильного представления о движении. С этой целью самым широким образом должны использоваться кино- и фотоматериалы, различного рода ориентиры, характеризующие промежуточные и конечные положения звеньев тела при выполнении движения.

Очень важно, чтобы занимающийся имел перед собой достойные подражания образцы техники. Практика кикбоксинга показывает, что

наиболее технически грамотными являются кикбоксеры, тренирующиеся в одном зале или клубе с наиболее подготовленными в отношении технического компонента мастерства знаменитостями.

Освоение техники существенно зависит от возможностей занимающихся: работоспособности, мотивации, степени развития физических качеств, психологических особенностей и др. Они во многом определяют время, динамику, индивидуальные особенности достигнутого уровня освоения техники. Так, при недостаточной работоспособности увеличивается время достижения необходимого результата, сильное желание помогает мобилизовать силы и стимулирует активность в освоении техники [11].

При отработке техники широко используются удлиненные тренировки и удлиненные раунды, работа в облегченных и усложненных условиях, их чередование, обеспечивающее многократное повторение движений. Так, по данным А. Невского, В. Латышенко (1998), знаменитый Дон «Дракон» Уилсон отрабатывал технику удара ногой, находясь в бассейне и используя сопротивление воды. И этой практике он отводил очень много времени.

Степень освоения техники в кикбоксинге в основном оценивается визуально, в соответствии с имеющимися представлениями о том, каковы должны быть признаки хорошо освоенного движения: его траектория, амплитуда, слитность, автоматизированность, надежность и др. С этой целью могут быть использованы экспертные оценки, позволяющие выразить количественно данный компонент технической подготовленности.

Процесс освоения техники тесно связан с объемом приемов и действий, осваиваемых кикбоксером.

Объем возможных приемов и действий в кикбоксинге чрезвычайно разнообразен. Возможны самые разнообразные сочетания из ударов руками, ногами, защит, передвижений, подсечек. Они могут состоять из самых



различных по количеству действий, производиться на самых разных дистанциях, со сменой этих дистанций [5]. В этом отношении кикбоксинг представляет собой вид единоборств, в котором для творчества самые широкие и благоприятные возможности. Считается, что чем большим объемом приемов и действий владеет кикбоксер, тем в большей степени он способен решать задачи боя. Тем не менее, практика кикбоксинга показывает, что объем приемов и действий у спортсменов даже весьма высокого уровня достижений может сильно варьироваться. Техника одних чрезвычайно разнообразна, объем применяемых приемов и действий достаточно велик. Техника других основана на относительно узком круге приемов и действий, однако они чрезвычайно эффективны, отточены, своевременны. Обычно число освоенных приемов достаточно существенно превышает число приемов, которые используются в бою с равным или более высоким по классу противником [20].

Из ударов руками чаще всего используются боксерские удары, причем на первом месте по применению стоят прямые. Из ударов ногами чаще присутствуют в боевых действиях (фулл-контакт, лайт-контакт) прямой и полукруговой удары.

Отсутствие высокого разнообразия в технике в известной степени может компенсироваться за счет тактики, физических качеств, психологических компонентов подготовленности.

Оценка разнообразия техники основывается на сопоставлении этого параметра у разных спортсменов. Основой при этом может являться классификация техники кикбоксинга: возможные удары, защиты, передвижения, подсечки, дистанции, связки в сравнении с теми, что спортсмен освоил или демонстрирует в поединке.

Результативность техники [49]. Ее показатели:

1. Эффективность техники (ее соответствие решаемым задачам и высокий конечный результат). Одним из ее показателей может считаться коэффициент атаки, т.е. соотношение ударов, дошедших до цели, и

нанесенных ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесенных спортсмену ударов и парированных им. Обычно зарегистрированные показатели, например коэффициент атаки, сравниваются с теми, что имеют место у кикбоксеров - победителей соревнований определенного масштаба, у лучших представителей данной дисциплины кикбоксинга, в данной весовой категории и т.д. При этом ставится задача - достичь или превзойти эти показатели.

2. Стабильность техники. В данном случае речь идет о ее помехоустойчивости, относительной независимости от условий соревнований, функционального состояния спортсмена и т.д. Основными сбивающими факторами, с которыми приходится сталкиваться кикбоксеру, являются:

- 1) активное противодействие соперника;
- 2) угроза получения сильного удара, травмы;
- 3) высокая цена ошибки;
- 4) прогрессирующее утомление;
- 5) непривычные условия соревнований;
- 6) предвзятое судейство;
- 7) особенности поведения болельщиков.

Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряженной соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом.

Стабильность техники оценивается по степени и направленности ее изменений при действии сбивающих факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в боях с разными противниками; тот же коэффициент, регистрируемый в разных раундах (первом, последнем и т.д.); экспертная оценка стабильности техники в боях с разными противниками, в разных раундах боя, на протяжении ряда боев турнира и т.д. Подобная информация может

учитываться при коррекции подготовки, характеристике индивидуальности спортсмена. Так, есть спортсмены, достаточно уверенно и стабильно проявляющие свои технические возможности в первых раундах боя и значительно снижающие свои показатели к концу его. Другие, наоборот, раскрываются именно в последних раундах боя [41].

3. Вариативность техники. Данный показатель раскрывает степень способности спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя. Спортсмен с вариативными характеристиками лучше приспосабливается к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при встречах с разнообразными противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника. Таким образом, стабильность техники предполагает и определенную вариативность ее параметров. Жесткость должна быть годной для маневра, однако, приспосабливаясь, не потеряйте свое лицо.

4. Экономичность техники. Для экономичной техники характерна высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приемов. В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы. Очень важно найти тот вариант приема, который бы давал минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которой являются движения с замахом, широкой амплитудой. Учитывая же явные тенденции современного кикбоксинга к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности, на этот параметр техники приходится обращать особое внимание. Поиск экономичных вариантов техники связан

с выполнением больших объемов тренировочной работы, многократным выполнением действий.

Степень экономичности техники оценивается визуально в соответствии с приведенными выше характеристиками; на основе мнений экспертов; по реакции различных систем и органов на выполнение определенной работы [46]. В последнем случае используются данные физиологических, биохимических и других проб, а также объективная регистрация характеристик специальной работы кикбоксера (тоннаж ударов за определенное время, их количество и др.).

5. Минимальная тактическая информативность. Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предсигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом.

Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь в виду. Оценка, анализ техники с этих позиций дает весьма существенную информацию для грамотного построения тренировок, делает процесс подготовки более сознательным, управляемым, полноценным.

Говоря о становлении и совершенствовании техники, необходимо указать на те стадии, которые принято выделять в этом процессе [9]:

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение. Здесь особо важное значение имеет показ технического действия в его наиболее совершенном виде, в различных боевых ситуациях, с разными противниками. С этой целью могут широко применяться услуги ассистентов, просмотр боев, использование кино-, фото-, видеоматериалов и т. д. Создание верного представления о движении во многом определяет качество процесса совершенствования техники в дальнейшем.

2. Формирование первоначального действия. Эта стадия связана с первыми попытками выполнить действие в наиболее общем виде: темп,

ритм, последовательность включения различных звеньев тела в движение. Здесь создается как бы форма движения, которая на более поздних стадиях уже должна наполняться скоростью, силой и другими характеристиками. В этот период нужно, по возможности, убрать помехи освоению движения.

На этой стадии часто используют метод расчлененного упражнения.

Обычным для этой стадии является отсутствие должной координации выполняемого движения, излишнее напряжение, скованность. По мере упражнения эти ошибки исчезают, движение все больше соответствует эталону.

В ходе работы над формированием первоначального действия не следует делать слишком больших перерывов между занятиями. Также не следует слишком долго повторять попытки выполнить движение, т.к. образование новых связей, соответствующее изучению нового материала, связано с угнетением функциональных возможностей нервной системы: наступает усталость и работа становится неэффективной. Лучше переключиться на другую работу.

3. Формирование совершенного двигательного действия. По мере работы над движением оно приобретает все более совершенные характеристики, все более гармонично вписывается в систему движений спортсмена. Здесь движение, например удар, начинает выполняться в самых разных связках, формах, сочетаниях: на месте, с шагами, в атаке, ответной и встречной контратаках, на разных дистанциях и др. Особенно важно, чтобы был выдержан путь постепенного возрастания трудностей: имитационная работа, бой с тенью, работа на снарядах, лапах, в условном, вольном боях, спаррингах, соревнованиях.

4. Полное образование навыка. На данной стадии происходит качественное изменение осваиваемого движения. Его выполнение становится автоматизированным, слитным, стабильным (навык). Однако продолжается работа над совершенствованием отдельных деталей движения, многократное повторение его в стандартных и вариативных

условиях, разных функциональных состояниях, с разными по стилю противниками, применительно к самым разнообразным условиям и ситуациям соревновательной деятельности, анализ и адаптация техники к индивидуальным особенностям спортсмена, уровню его физической, психологической, тактической подготовленности и в связи с изменениями этого уровня.

Полноценная работа в отношении технического совершенствования приводит к заключительной стадии этого процесса.

5. Достижение переменного навыка и его реализация. На данной стадии наиболее важно нахождение вариантов и возможностей применения навыка в самых различных условиях соревновательной борьбы, создание ситуаций, обеспечивающих наивысший эффект от применения данного приема и вообще максимальное использование приобретенного навыка с тем, чтобы "окупить" труд, затраченный на его достижение. (Если наработанные движения не находят должного применения, то следует признать, что время было потрачено впустую, и это определенным образом характеризует работу спортсмена и тренера.) Таким образом, отработка приема предполагает и усилия, направленные на создание и поиск условий, в которых бы он приносил высокий результат. И это чрезвычайно важно помнить и понимать.

Практическое применение предложенной информации прежде всего должно состоять в четком представлении об объеме и характере работы, которую предстоит выполнить на пути становления и совершенствования техники; особенностях и задачах каждой из стадий работы, ее конечном результате. С позиций указанной информации следует оценивать достигнутые результаты, ставить цель, корректировать подготовку, подбирать ее средства.

Примером становления и совершенствования техники может быть отработка прямого удара левой. После ознакомления с техникой удара, а также ряда попыток его воспроизвести, просмотра данного удара в

исполнении лучших мастеров (стадия начального разучивания) автор предлагает отработку прямого левой в тренировке с воображаемым противником [28]. Далее он предлагает шлифовать технику этого удара при помощи следующих упражнений:

1. Работа на тяжелом тренировочном мешке. Двигаясь вокруг мешка, нужно наносить удары левой рукой из любых положений. Ежедневно нужно проводить по три раунда такой тренировки при длительности каждого раунда 5 мин. Первый раунд - наносить только одиночные удары. Второй раунд - повторные удары, третий раунд - по шесть ударов подряд. Между отдельными ударами или их сериями двигаться примерно 5 с вокруг мешка.

2. Бои с партнером, проводимые одной левой рукой. При этом каждый из раундов, также длиной в 5 мин, нужно проводить по 3 раунда такого боя, пользуясь самыми тяжелыми перчатками, которыми вы располагаете.

3. Броски мяча в стену левой рукой движением, аналогичным удару левой прямой. Мяч может быть теннисным, набивным и др. Вариаций этого упражнения довольно много. Знаменитый чемпион мира по боксу среди профессионалов Джо Луис часто пользовался этим упражнением, совершенствуя прямой удар левой рукой.

Помимо описанных упражнений, автор предлагает развивать левую руку и ее возможности, открывая ей дверь, поднимая различные предметы с земли, пытаясь ловить мяч и другие предметы, т. е. стараясь делать левой рукой как можно больше движений, чаще используя ее [3].

Описываемый процесс сопровождается корректировкой характеристик удара согласно указаний тренера, самоконтроля.

Это один из вариантов, иллюстрирующих процесс отработки конкретного удара, подхода к совершенствованию техники. Практика ударных единоборств весьма богата примерами творческой реализации задач технической подготовки, ее основных положений, и эти примеры

могут быть широко использованы, развиты, обогащая тренировочный процесс, повышая его эффект, развивая возможности человека в самых разных направлениях.

В процессе совершенствования техники у занимающихся происходят положительные изменения в уровне развития мыслительных процессов. Спортсмен привыкает самостоятельно и творчески мыслить, изобретать, наблюдать, делать выводы и заключения из результатов своего труда, проявляя и формируя себя в данном процессе [44].

К основным причинам возникновения двигательных ошибок можно отнести следующие [43]:

1. Недостаточный уровень развития физических качеств. В данном случае, например, при отсутствии должной степени гибкости затруднено освоение высоких ударов ногами.

2. Недостаточная степень развития взрывной силы, скоростных качеств может существенно снизить возможности в освоении такого удара, как обратный круговой удар ногой с разворотом, т. к. в этом случае трудно дать удару необходимый импульс. Кроме того, отсутствие должной степени физической подготовленности вообще снижает возможности обучающегося многократно выполнять данное движение с целью его совершенствования и, соответственно, тормозит описываемый процесс. Поэтому в ряде случаев к обучению некоторым движениям следует приступать лишь после соответствующей работы по повышению уровня развития физических качеств.

3. Одной из причин затрудненности в освоении техники может быть отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков. В этом случае мы отмечаем плохую обучаемость вследствие неискушенности в различных формах двигательной активности.

4. В ряде случаев ошибки возникают вследствие неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, что является следствием недостаточной компетенции обучающего или



отсутствия должного контроля за процессом обучения. Самое сложное, когда неправильное с позиций компетентного подхода к кикбоксингу движение перешло в навык. Для его исправления нужно много времени и сил. Довольно часто такое положение складывается, когда в кикбоксинг приходят спортсмены из других видов ударных единоборств. Техника ударов руками, темп, ритм, амплитуда движений, стойки нуждаются в исправлении.

5. Причиной ошибок может быть и неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения вследствие ряда причин: неправильное представление о движении, физическое и психическое утомление, эмоциональная напряженность и фиксация внимания на других объектах и раздражителях. Например, угроза получения сильного удара при отработке элементов техники с партнером, боязнь получить травму (ушиб, растяжение и др.). Кроме того, есть ряд спортсменов, в паре с которыми просто невозможно заниматься отработкой технических действий [23].

В целях ликвидации опасений получить травму необходимо сменить партнера, повторить инструктаж, в полном объеме применять защитную экипировку, возможную в кикбоксинге.

Понимание причин, ведущих к ошибкам при обучении технике кикбоксинга, и своевременная ликвидация их являются одним из важнейших показателей компетенции обучающего и характеризует грамотно построенный процесс подготовки.

Можно назвать следующие конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники кикбоксинга [50]:

- 1) неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений;
- 2) скованность, излишняя напряженность при выполнении движений;
- 3) неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп;

- 4) нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.);
- 5) преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты;
- 6) выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой;
- 7) отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

### 1.3 Особенности технической подготовки у начинающих спортсменов в кикбоксинге

На этом этапе решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития, начального обучения технике вида спорта. В этот период очень важно дать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что в дальнейшем способствует лучшему освоению техники и тактики кикбоксинга. Помимо собственно кикбоксинга занятия должны включать в себя в достаточно большом количестве элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта.

С этой целью должны использоваться не только занятия в секции, но и уроки физической культуры в школе, на летнем отдыхе, участие в различных состязаниях, проводимых на материале того или иного вида двигательной активности [27]. Тренер должен рекомендовать ученику, его родителям в полной мере использовать перечисленные выше возможности занятий физической культурой вне стен секции кикбоксинга, в случае их заинтересованности в достижении ребенком высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Занятия на этом этапе подготовки проводятся 2-3 раза в неделю. Они относительно короткие: 1,5-2 часа. Соревнования в этом периоде должны проводиться порядка 4-5 раз в год. В основном это соревнования типа «открытый ринг».

Основной целью этапа начальной подготовки в кикбоксинге является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов. Работа на этом этапе закладывает фундамент будущего технико-тактического мастерства [13].

Ограниченный арсенал и низкая результативность выполнения приемов у кикбоксеров в условиях соревнований - является результатом имеющихся недостатков на начальном этапе технико-тактической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов.

Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки кикбоксеров, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании. Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в единоборствах при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении широкого диапазона вариативности двигательных навыков.

Таким образом, на этапе начальной подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость [48].

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но обучающийся не способен в последствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то спортсмен не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно.

Выход из этого противоречия состоит в попеременном использовании обоих методических приемов, а также в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями на развитие координационных способностей содействует формированию техники кикбоксинга [34].

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности. Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой боя – значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике. В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный

потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении [51].

Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке.

Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыки, влияют на структуру приема в усложненных условиях. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных кикбоксеров рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге на этапе начальной подготовки [42]:

- 1) рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- 2) планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- 3) учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- 4) активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- 5) в подготовке юных кикбоксеров основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;

б) строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;

7) педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;

8) корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

Показатели результативности техники [18]:

1. Эффективность техники (ее соответствие решаемым задачам и высокий конечный результат). Одним из ее показателей может считаться коэффициент атаки, т.е. соотношение ударов, дошедших до цели, и нанесенных ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесенных спортсмену ударов и парированных им. Обычно зарегистрированные показатели, например коэффициент атаки, сравниваются с теми, что имеют место у кикбоксеров - победителей соревнований определенного масштаба, у лучших представителей данной дисциплины кикбоксинга, в данной весовой категории и т.д. При этом ставится задача - достичь или превзойти эти показатели.

2. Стабильность техники. В данном случае речь идет о ее помехоустойчивости, относительной независимости от условий соревнований, функционального состояния спортсмена и т.д. Основными сбивающими факторами, с которыми приходится сталкиваться кикбоксеру, являются:

активное противодействие соперника;

1) угроза получения сильного удара, травмы;

2) высокая цена ошибки;

3) прогрессирующее утомление;

4) непривычные условия соревнований;

5) предвзятое судейство;

6) особенности поведения болельщиков.

Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряженной соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом. Стабильность техники оценивается по степени и направленности ее изменений при действии сбивающих факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в боях с разными противниками; тот же коэффициент, регистрируемый в разных раундах (первом, последнем и т.д.); экспертная оценка стабильности техники в боях с разными противниками, в разных раундах боя, на протяжении ряда боев турнира и т.д. Подобная информация может учитываться при коррекции подготовки, характеристике индивидуальности спортсмена. Так, есть спортсмены, достаточно уверенно и стабильно проявляющие свои технические возможности в первых раундах боя и значительно снижающие свои показатели к концу его. Другие, наоборот, раскрываются именно в последних раундах боя.

3. Вариативность техники. Данный показатель раскрывает степень способности спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя. Спортсмен с вариативными характеристиками лучше приспосабливается к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при встречах с разнообразными противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника. Таким образом, стабильность техники предполагает и определенную вариативность ее параметров. Жесткость должна быть годной для маневра, однако, приспособившись, не потеряйте свое лицо.

4. Экономичность техники. Для экономичной техники характерна высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приемов. В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы.

Очень важно найти тот вариант приема, который бы давал минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которой являются движения с замахом, широкой амплитудой. Учитывая же явные тенденции современного кикбоксинга к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности, на этот параметр техники приходится обращать особое внимание. Поиск экономичных вариантов техники связан с выполнением больших объемов тренировочной работы, многократным выполнением действий.

Степень экономичности техники оценивается визуально в соответствии с приведенными выше характеристиками; на основе мнений экспертов; по реакции различных систем и органов на выполнение определенной работы. В последнем случае используются данные физиологических, биохимических и других проб, а также объективная регистрация характеристик специальной работы кикбоксера (тоннаж ударов за определенное время, их количество и др.).

5. Минимальная тактическая информативность. Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предсигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом.

Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь в виду. Оценка, анализ техники с этих позиций дает весьма существенную информацию для грамотного построения тренировок, делает процесс подготовки более сознательным, управляемым, полноценным.



#### 1.4 Методологические основы развития техники у начинающих кикбоксеров

Многолетнюю подготовку от новичка до состоявшегося спортсмена нужно рассматривать как единый процесс, который подчиняется определенным закономерностям и является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Естественно, что в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Естественно, что спортивная тренировка юных воспитанников имеет ряд методических и организаторских особенностей. Тренировочные занятия с юными воспитанниками нельзя ориентировать на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий, особенно на этапах начальной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовленности и возрастает вес специальной подготовки. Также из года в год увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. За период тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой. Приобрести опыт и специальные знания, улучшить свои моральные и волевые качества.

Методологический фундамент тренировочного процесса в кикбоксинге строится на специфике данного вида спорта. Как один из видов боевых искусств, кикбоксинг предполагает овладение техникой ударов руками и ногами.

Основная цель образовательной системы кикбоксинга – обучение, воспитание и развитие занимающихся с различным уровнем подготовки, создавая условия для формирования и развития личности в процессе обучения. Успех достижения этой цели напрямую зависит от содержания образования.

Методологическую основу тренировочного процесса в кикбоксинге составляют системный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы.

Системный подход. Спортивная тренировка в кикбоксинге является частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого человек познает себя приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку кикбоксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен [37].

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой.

Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, дать им образование в этом

смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком. При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов.

Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. Курс физической подготовки в кикбоксинге состоит из комплекса упражнений на улучшение дыхания, развитие мускульной силы, гибкости и выносливости.

Во время занятий следует помнить о необходимости соблюдения осторожности при спаррингах и выполнении упражнений, требующих использования спортивных снарядов (мешок подвесной, мешок длинный, подушка настенная) . Помимо этого, сам кикбоксер должен быть соответственно экипирован. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы [7].

Кикбоксинг развивается сразу по нескольким направлениям, и в то же время включается в некоторые виды других занятий, как их разновидность. Например, аэробика использует отдельные элементы кикбоксинга.

Кикбоксингом могут заниматься и женщины, кстати, доступ к кикбоксингу они получили раньше, чем к боксу. Возможно, это объясняется тем, что получить травму для женщин здесь гораздо сложнее, чем в боксе. Для них существует ряд ограничений по ударам в район корпуса.

Основные преимущества кикбоксинга от других видов единоборств заключаются в том, что здесь используются разные нагрузки, рассчитанные не только на развитие мышечной массы, но и выносливости, координации движений, скорости, гибкости. Более подробно обо всех элементах кикбоксинга:

– Развитие мускулатуры. Тренировки проходят не только в паре, но и без пары. При этом используется различное оборудование, которое может находиться в подвижном и неподвижном состоянии: подушки, макивары, боксерские груши, щиты, подвижные цели – манекены и т.д. Это позволяет развивать красивую мускулатуру. Недаром именно кикбоксеры считаются наиболее красивыми и подтянутыми спортсменами так как в тренировки у кикбоксера задействованы все группы мышц .

– Развитие выносливости. Отработка ударов руками и ногами, приседания, выпады, отжимания – вот далеко не полный перечень тех упражнений, которые приходится выполнять кикбоксерам, что дает возможность тренировать выносливость.

– Развитие координации. Занятия со скоростной грушей помогают повысить точность ударов и хорошо развивают координацию [28].

Два режима тренировок: аэробный и анаэробный – используются одновременно, в не зависимости от того, какую разновидность кикбоксинга вы выбрали. Прыжки со скакалкой – это кардио-тренировки, или анаэробные занятия. К аэробным упражнениям относится бег. Увеличение тех или иных занятий осуществляется в зависимости от поставленных перед вами задач.

Развитие гибкости. В кикбоксинге широко используются и упражнения на гибкость, которые позволяют сделать удары более точными и качественными.

Развитие моторики. Активное перемещение по рингу значительно улучшает моторику. В кикбоксинге спортсмен постоянно находится в движении.

Таким образом, кикбоксинг – это многогранная тренировка, которая влияет на развитие всех физических качеств спортсмена, в том числе, и на развитие скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров.

Личностно-ориентированный подход. В настоящее время существует проблема, которая заключается в отсутствии единого подхода к пониманию сущности и специфики использования личностно ориентированного подхода в физическом воспитании и спорте.

Одной из главных тем в современной педагогической литературе является личностно ориентированный подход. Приведем одно из определений такого подхода, основанное на соответствующих принципах.

Применяется ко всем занимающимся как во время занятий, так и вне учебной аудитории; включает в себя набор существующих убеждений, качеств, склонностей и способов поведения; вовлекает учащегося в процесс принятия решений по вопросам планирования и оценки результатов собственной деятельности; признает, уважает и учитывает индивидуальные различия в социальном происхождении, интересах, способностях и жизненном опыте; рассматривает учащихся как соавторов в процессе обучения. Данные принципы согласуются с особенностями тренировочного процесса спортсменов и могут, на наш взгляд, значительно усовершенствовать его.

В условиях личностно ориентированного подхода: перед занимающимися ставится задача, требующая решения; им разъясняется то, чего ожидает от него преподаватель, тренер; он имеет возможность выбора и осуществления контроля за процессом подготовки; занимающийся

поощряется к сотрудничеству и совместному творчеству; предлагаемые материалы представляют непосредственный интерес для каждого; занимающийся уверен в своей способности добиться успеха в процессе подготовки; он чувствует внимание и уважение к себе и своему мнению; особое внимание уделяется особенностям познавательной деятельности каждого занимающегося.

Понятие лично ориентированного подхода определяется не наставником или набором психолого-педагогических приемов, но системой взглядов, которая объединяет в себе внимание к каждому отдельному занимающемуся и его потребностям как к основному фактору принятия решений на уровне класса (секции) и всего заведения, а также серьезное исследование учебного, тренировочного процесса и возможности достижения успеха всеми занимающимися. Создание таких условий требует от педагогов, тренеров четкого осознания собственных взглядов, их практической реализации и перемен, необходимых для выработки взглядов и приемов, способствующих совершенствованию процесса подготовки и повышению мотивации занимающихся

Исходя из вышесказанного, в центре рассматриваемого подхода находится личность. Тренер прежде всего выясняет особенности образовательного контекста спортсмена, а затем оценивает его способности к достижению стоящих перед ним целей. Способствуя приобретению соответствующих навыков, лично ориентированный подход закладывает основу деятельности. Ответственность за результат тренировочного процесса ложится на спортсмена, тогда как тренер берет на себя роль помощника, наставника. Характерными чертами такого подхода являются индивидуалистичность, гибкость, ориентация на способности занимающегося, разнообразие методов, а зачастую и отказ от временных и пространственных ограничений. Главная цель - повышение продуктивности процесса подготовки, увеличение объема усвоенных знаний, развитие

личных и профессиональных способностей и поощрение занимающихся к активному участию в процессе

Личностно ориентированный подход создает условия для целостного развития личности. Он нацелен на удовлетворение потребностей широкого круга спортсменов, каждого из которых отличает особый способ познания мира, набор усвоенных навыков и культурное происхождение

Личностно ориентированное обучение – это процесс, направленный на достижение активности личности и сохранение этого состояния

На протяжении многих лет психологи предоставляют педагогам необходимую информацию для создания системы обучения, основанной на теории и исследованиях человеческого познания, развития и мотивации.

Деятельностный подход. Методы развития взрывной силы общие для абсолютно всех спортсменов, независимо от квалификации, специализации и каких-либо индивидуальных особенностей. Также стоит отметить и то, что все эти методы должны применяться в комплексе.

Но все эти комплексы строго определены и зависят от тех средств скоростно-силовой подготовки, которые используются. Например, методы синтетического воздействия и повторный применяются при выполнении спортивного упражнения. Если силовые упражнения используются для того, чтобы развивать силовой компонент, то применяются методы аналитического воздействия, «до отказа» и повторный [31].

Среди важнейших задач в решении проблем скоростно-силовой и специальной подготовок выделяют задачу, связанную с изучением метода вариативного воздействия.

Анализируя экспериментальный материал, можно сделать вывод о характеристике особенностей применения этих методов при развитии взрывной силы у спортсменов различной специализации. Данные упражнения способствуют росту отдельных мышц и развитию скоростных качеств, так как при их выполнении большое количество двигательных единиц с большим напряжением включаются, а это в свою очередь

повышает градиент силы отдельных мышц. Но, как уже говорилось, проявление взрывной силы специального вида динамической мышечной силы связано с суммарным напряжением всех специфических мышечных групп, иными словами, величина проявления взрывной силы в этом случае зависит и от совершенства мышечной координации [45].

Эффективное развитие взрывной силы происходит при помощи различных вариантов метода вариативного воздействия. Их варьирование напрямую зависит от того, в каких движениях (вращающие, хлестообразные, толкающие) проявляются скоростно-силовые качества в спортивных упражнениях. Можно выделить 4 варианта при которых сочетается уступающая и преодолевающая работа при развитии взрывной силы:

1) величина сопротивления выше соревновательной, но при этом при преодолевающей работе мышц должны поддерживаться пространственно-временные параметры движения;

2) величина сопротивлений выше соревновательной, но при этом при преодолевающей работе мышц должны быть превышены пространственно-временные параметры движения, которые спортсмен поддерживает только при акценте на преодолевающий характер работы мышц;

3) величина сопротивления выше соревновательной при акценте на быстроту перехода от уступающей к преодолевающей работе мышц;

4) величина сопротивления выше соревновательной при обоих характерах работы мышц, но такая, чтобы при преодолевающей работе сопротивление преодолевалось с ускорением. [55]

Обозначенные подходы основываются на принципах, в основе которых заложено правильное построение тренировочного процесса:

- непрерывности;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство общей и специальной подготовки бойца;



- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- последовательности и единства тренировочной и соревновательной деятельности [49].

Степень реализации данных принципов определяет успех и эффективность подготовки кикбоксера.

## Выводы по первой главе

1. Кикбоксинг – вид боевых искусств (единоборство), в котором разрешены удары руками и ногами. Кикбоксинг подразделяется на американский и японский кикбоксинг, а также сольные композиции. Техника кикбоксинга включает в себя следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защитные действия.

2. Кикбоксинг представляет собой особую систему, определенным образом связанных между собой составляющих. Элементы техники связаны между собой тем, что конечное положение одного движения является началом другого, качество и нюансы выполнения одного элемента техники зачастую определяют особенности других элементов, и это говорит об особенностях выстраиваемой спортсменом системы действий.

3. Основной целью этапа начальной подготовки в кикбоксинге является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов. Работа на этом этапе закладывает фундамент будущего технико-тактического мастерства.

4. На этапе начальной подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ТЕХНИКИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

### 2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

Техника кикбоксинга – это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств. Техническая подготовка – это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга. Техническая подготовленность кикбоксера, соответственно, будет являться результатом его усилий, направленных на освоение и совершенствование техники кикбоксинга [33]. Это то, чего он достиг в отношении техники к определенному моменту времени. Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать:

- 1) степенью освоения спортсменом системы движений данного вида спорта;
- 2) объемом приемов и действий, которыми он владеет; результативностью техники.

Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях.

Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону.

Педагогический эксперимент проходил на базе детско-юношеской спортивной школы города Южноуральска.

Для педагогического эксперимента были определены 2 группы испытуемых: I группа – экспериментальная, состоящая из 15 человек – кикбоксеров группы начальной подготовки 1 года обучения в возрасте 10-12 лет; II группа контрольная в количестве 15 человек – кикбоксеров того же уровня подготовленности и стажа занятий, в возрасте 10-12 лет.

Одним из основных критериев при комплектации групп испытуемых был одинаковый уровень подготовленности. Экспериментальная и контрольная группа тренировались 3 раза в неделю под руководством тренера.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) теоретический анализ литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование физической и технической подготовленности;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Теоретический анализ осуществлялся на всех этапах научно-исследовательской работы. Анализу подвергались литературные источники отечественных авторов, учебно-методические пособия, различные и другие материалы по проблеме исследования. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, определить наиболее рациональные способы поисковой деятельности, уточнить методологию, цель и гипотезу исследования.

Педагогическое наблюдение позволило оценить уровень сформированности технических действий начинающих кикбоксеров, и на основе этого подобрать соответствующий уровень нагрузки.

Тестирование показало, как изменялись показатели технической подготовленности спортсменов в процессе разработанной нами методики. В качестве тестов мы использовали следующие упражнения:

1. «Теппинг– тест»: правой и левой рукой (количество раз).
2. Одиночные удары правой и левой рукой за 10 с (количество раз).
3. Одиночные удары правой и левой ногой за 10 с (количество раз).

Педагогический эксперимент заключался во внедрении в учебно-тренировочный процесс разработанной методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге. Педагогический эксперимент позволил проверить эффективность методики в реальном учебно-тренировочном процессе.

Методы математической статистики: при обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели: показатели среднего арифметического; для оценки достоверности различий средних показателей использовался  $t$  критерий Стьюдента.

Организация исследовательской деятельности проходила в три этапа.

На первом этапе – теоретико-поисковом (май 2024 г. – август 2024 г.) : мы определились с темой выпускной квалификационной работы и направлением научного поиска, изучили и проанализировали литературу по проблеме исследования, использовали методы наблюдения и обобщения.

На втором этапе – опытно-экспериментальном (сентябрь 2024 г. – март 2025 г.) : провели экспериментальную часть работы, осуществили отбор занимающихся для исследования, применили разработанную методику.

В третьем этапе (апрель 2025 г. – май 2025 г.) – мы сформулировали выводы и оформили выпускную квалификационную работу.

Перед началом эксперимента занимающиеся контрольной и экспериментальной групп были обязательно проинструктированы техникой безопасности, содержание которой представлено ниже.

Общие правила безопасности:

1. К тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные

годными к занятиям спортом и проинструктированные в объеме настоящей инструкции.

2. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

3. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по кикбоксингу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов. 2. Требования безопасности перед началом занятий.

4. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, цепочка и т.д.)

6. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

7. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

8. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

9. Требования безопасности во время занятий.

10. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

11. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

12. Пользоваться только исправным оборудованием.

13. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

14. Знать и соблюдать правила кикбоксинга и правила клуба.

15. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

## 2.2 Разработка и реализация методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге

Перед началом практической части участникам контрольной и экспериментальной групп рассказали суть исследования, поставили цели и задачи.

Учебно-тренировочные занятия проходили три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), продолжительностью 90 минут.

Юноши в контрольной группе занимались по стандартной программе ДЮСШ, экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, в которую включены комплексы физических упражнений, направленных на формирование техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге методом круговой тренировки (таблица 1).

Выбор метода круговой тренировки для формирования техники в кикбоксинге обусловлен тем, что он является эффективным методом развития не только технической подготовленности, но общей физической подготовки. В ходе данного метода тренировок мы использовали различные упражнения для развития техники, силы, выносливости, скорости и гибкости. При этом каждое упражнение выполнялось в течение определенного времени (30 с), после чего занимающиеся переходили к следующему упражнению без перерыва.

Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в

соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры. Комплексы упражнений составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

Эффективность метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как занимаются все спортсмены одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: спортсмены проходят практику проведения самостоятельных занятий. Занимаясь кикбоксингом, наши дети учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, кикбоксинг развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Кикбоксеры учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Таблица 1 – Методика круговой тренировки

<b>Круговая тренировка №1</b>
Станция 1. Атака прямым ударом правой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо
Станция 2. Работа с резиной – удары руками
Станция 3. Передвижение приставными шагами вперед, назад, влево, вправо
Станция 4. Теннисный мячик об пол
Станция 5. Прямые удары с гантелями
Станция 6. Толкание набивного мяча вверх
Станция 7. Кувырки вперед-назад
Станция 8. Уклон – нырок – три прямых удара с передней руки – сайд-кик передней ногой – хук-кик задней ногой с разворота – два фехтующих удара раунд-кик задней ногой



Станция 9. Гантели: удары вверх-вниз
Станция 10. Финт ногой – уход от контратакующей ноги – удар задней рукой вперед
<b>Круговая тренировка №2</b>
Станция 1. Резина: прямые удары
Станция 2. Уклон – нырок – три прямых удара с передней руки – сайд-кик передней ногой – хук-кик задней ногой с разворота
Станция 3. Отжимания с узким хватом
Станция 4. Уход от финта ногой – удар сайд-кик с продвижением вперед
Станция 5. Прыжки через скакалку
Станция 6. Бой с тенью
Станция 7. Подтягивания на турнике
Станция 8. Уход от финта ногой – удар сайд-кик с продвижением вперед – контратака передней рукой назад
Станция 9. Отжимания с широким хватом
Станция 10. Уклон – нырок – три прямых удара с передней руки – сайд-кик передней ногой – сайд-кик задней ногой с разворота – три прямых удара с передней руки – раунд-кик передней ногой
<b>Круговая тренировка №3</b>
Станция 1. Лежа на животе, удары руками: четыре прямых удара с передней руки в корпус – два прямых удара с передней руки в голову
Станция 2. Уход от финта ногой – удар сайд-кик с продвижением вперед – контратака передней рукой назад
Станция 3. Гантели: снизу вверх по сторонам
Станция 4. Разножка до коленей
Станция 5. Лежа на спине, подъем в стойку – удары фронт-кик передней ногой и задней ногой
Станция 6. Пресс: уголок – удары руками
Станция 7. Приседания с ноги на ногу

Станция 8. Теннисный мячик об пол
Станция 9. Бег на месте
Станция 10. Отжимания на брусьях

В течение шести месяцев экспериментальная группа занималась по предложенной методике, которая была внедрена в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Разработанная методика формирования техники у спортсменов в кикбоксинге включает в себя одну неделю тренировок (3 дня в неделю). Продолжительность одного упражнения составляет 30 с. Всего необходимо преодолеть три круга.

На протяжении всех учебно-тренировочных занятий мы наблюдали за правильностью выполнения упражнений, выявляли ошибки и исправляли их, а также вели учет за состоянием кикбоксеров, их самочувствием, отслеживали ЧСС.

### 2.3 Оценка эффективности методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге

Ниже, в таблицах 2,3 представлены результаты контрольного тестирования спортсменов обеих групп.

Таблица 2 – Результаты исследования техники кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

Тесты		КГ	ЭГ	Достоверность
		n=15	n=15	
		X±m	X±m	
«Теплинг-тест» (кол-во раз); правой и левой рукой	пр.рука	185,3±2,8	185,1±2,77	>0,05
	л.рука	160,1±3,15	162,0±2,5	>0,05
	пр.рука	12,2±0,41	12,7±0,5	>0,05

Одиночные удары; правой и левой рукой	л.рука	11,1±0,38	11,3±0,41	>0,05
Одиночные удары; правой и левой ногой	пр.нога	17,3±0,6	17,2±0,81	>0,05
	л.нога	14,9±0,39	14,6±0,53	>0,05

Как видно из таблицы 2 показатели проведенного тестирования до эксперимента КГ и ЭГ не имели достоверных различий. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования техники кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Тесты		КГ	ЭГ	Достоверность
		n=15	n=15	
		X±m	X±m	
«Теплинг-тест» (кол-во раз); правой и левой рукой	пр.рука	187,3±2,1	190,1±2,9	>0,05
	л.рука	162,5±3,15	168,2±2,1	>0,05
Одиночные удары; правой и левой рукой	пр.рука	13,2±0,57	15,7±0,8	>0,05
	л.рука	11,7±0,38	12,6±0,67	>0,05
Одиночные удары; правой и левой ногой	пр.нога	17,3±0,8	19,4±0,7	>0,05
	л.нога	14,8±0,4	16,6±0,57	>0,05

Как видно из таблицы 3, результаты КГ и ЭГ после проведения повторного тестирования достоверно различаются. У экспериментальной группы наблюдается больший прирост результатов по отношению к контрольной группе.

Наглядно результаты повторного тестирования изображены на рисунке 1.

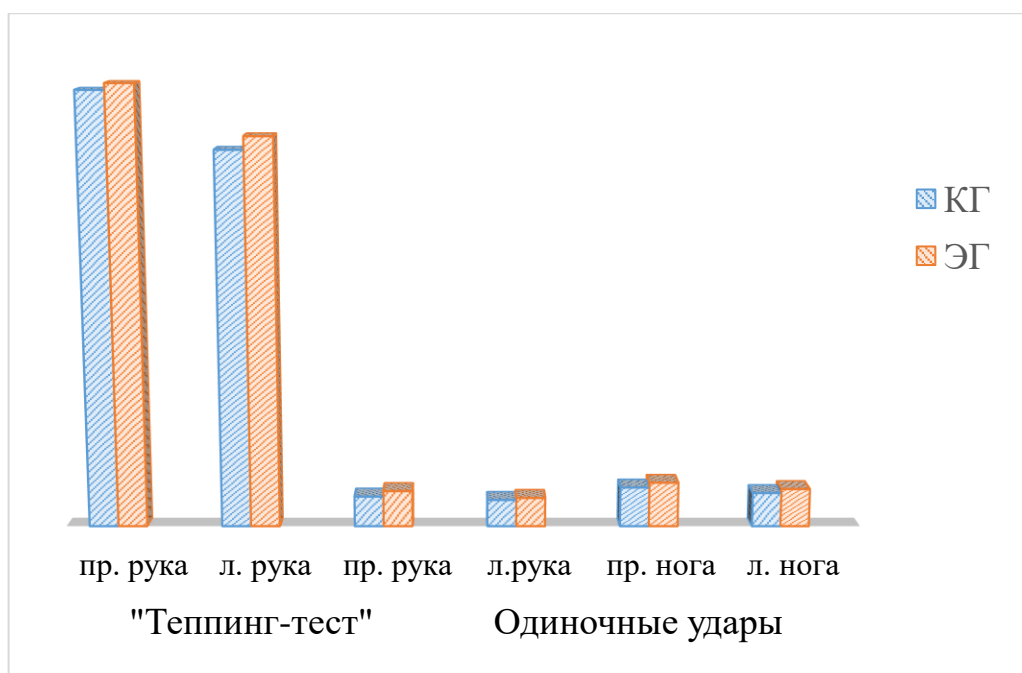


Рисунок 1 – Сравнительный анализ техники кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп

Анализ результатов, полученных при исследовании в «теппинг-тесте», позволил проследить динамику развития. В контрольной группе динамика оказалась следующей: 187,3 и 162,5 – в абсолютных единицах. В экспериментальной группе динамика развития оказалась значительно выше: 190,1 и 168,2.

Тест «одиночные удары левой и правой рукой», позволил выявить следующую динамику этого качества в КГ и ЭГ, данные таковы: 13,2 и 11,7; 15,7 и 12,6 соответственно.

В «одиночных ударах» правой и левой ногой мы также выявили прирост результатов значительно выше в ЭГ: 19,4 и 16,6, а в КГ: 17,3 и 14,8.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что разработанная нами методика формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге эффективна.

В ходе эксперимента было выявлено, что после реализации предложенной нами методики у занимающихся из ЭГ показатели значительно выше, в сравнении с КГ.

Работа, которую мы провели, оказалась успешной.

## Выводы по второй главе

1. Техника кикбоксинга – это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств. Техническая подготовка – это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга. Техническая подготовленность кикбоксера, соответственно, будет являться результатом его усилий, направленных на освоение и совершенствование техники кикбоксинга.

2. Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях.

3. Юноши в контрольной группе занимались по стандартной программе ДЮСШ, экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, в которую включены комплексы физических упражнений, направленных на формирование техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге методом круговой тренировки.

4. Выбор метода круговой тренировки для формирования техники в кикбоксинге обусловлен тем, что он является эффективным методом развития не только технической подготовленности, но общей физической подготовки. В ходе данного метода тренировок мы использовали различные упражнения для развития техники, силы, выносливости, скорости и гибкости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный кикбоксинг – это высокотехнический вид 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. Кикбоксинг становится все более скоростным видом спорта.

В нашей стране кикбоксинг развивается по пути совершенствования эффективных технических действий, всестороннего развития тактики искусного обыгрывания и разносторонней физической подготовки.

В настоящее время тема использования метода круговой тренировки на тренировочных занятиях становится всё более актуальной, так как на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но предпочтение всегда отдаётся методу круговой тренировки, так как этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств занимающихся.

В практической части нашей работы мы провели экспериментальную работу. Целью которой было: разработать и экспериментально обосновать методику формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге. Для достижения цели экспериментальной работы до и после эксперимента мы провели тестирование. Сравнивая результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до эксперимента особых различий не зафиксировано. Подводя итог полученным данным, мы определили, что уровень развития общей физической подготовки и техники движений находятся на среднем уровне. Данное положение доказывает необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс методики формирования техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге.

На формирующем этапе исследования мы посвятили время разработке и реализации разработанной методики. Данная методика

включила в себя метод круговой тренировки, которой применялся на протяжении шести месяцев, три раза в неделю.

На контрольном этапе исследования мы провели повторное тестирование для выявления эффективности разработанной методики. Улучшение результатов зафиксировано в обеих группах, однако в экспериментальной группе показатели гораздо выше, что свидетельствует об эффективности нашей методики.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонов А. И. Биохимический анализ техники ударов ногами кикбоксеров различных квалификационных групп / А. И. Агафонов // *Фундаментальные исследования*. – 2018. – С. 201–204.
2. Алхасов Д. С. Научно-методическое обоснование системы обучения технике восточных единоборств/ Д.С. Алхасов//*Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2016. – С. 47–52.
3. Атилов А. А Бокс: Пособие по применению, или Путь мирного воина / А. А. Атилов. – Ростов-на-Дону: – Изд-во «Феникс», 2008. – 160 с.
4. Атилов А. А. Кик Боксинг Лоу-Кик / А.А. Атилов, Е. И. Глебов. – Ростов-наДону: «Феникс», 2012. – 560 с.
5. Атилов А. А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств» / А. А. Атилов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 640 с.
6. Белых С. И. Построение тренировочного процесса юных кикбоксеров посредством оригинальных тренажеров / С. И. Белых // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. – 2017. – С. 3–12.
7. Бисеров В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брѐхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 275 с.
8. Бойко В. Н. Комплексная оценка перспективности юных кикбоксеров / В. Н. Бойко, В. В. Власов// *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2014. – С. 34–36.
9. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2017. – 175 с.
10. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Издательство, «Советский Спорт», 2023. – 216 с.



11. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 176 с.
12. Воликов Р. А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля / Р. А. Воликов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – С. 76–77.
13. Волков Н. И. Физическая подготовка спортсменов / Н. И. Волков – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 240 с.
14. Воронин И. Ю. Кикбоксинг. Ближний бокс и физическая подготовка: учеб.-метод. пособие / И. Ю. Воронин, А. А. Потеряхин. – Белгород: Эпицентр, 2018. – 64 с.
15. Воронин И. Ю. Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле / И. Ю. Воронин, А. А. Потеряхин // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – № 11 (13). – С. 21–26.
16. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун – т. – Красноярск, 2014. – 112 с.
17. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2015. – 210 с.
18. Гелецкий В. М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
19. Герасимов М. В. Отличительные особенности боевой стойки и передвижения кикбоксеров в разделе «поинфайтинг» / М. В. Герасимов// Теория и практика физической культуры. – 2013. – С. 78–84.
20. Горбенко В. Особенности технико-тактических действий в разделе Кикбоксинга / В. Горбенко, О. Скирта // Слобожанский научно-спортивный вестник. –2022. – С. 90–93.

21. Дергунов Н. И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н. И. Дергунов, О. В. Ендропов, А. А. Калайджян. – Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2001. – 250 с.
22. Домаков В. В. Игровое моделирование технико-технических действий юных кикбоксеров 12-13 лет / В. В. Домаков, С. В. Бакулев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – С. 25–26.
23. Еганов В. А. Тест комплексной индивидуальной оценки подготовленности кикбоксеров: метод, рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу / В. А. Еганов. Уральская гос. акад. физ. культуры. Челябинск. – 2011. – 19 с.
24. Еганов В. А. Факторы риска спортивного травматизма в ударных видах единоборств / В. А. Еганов, П. Ю. Галкин // Успехи современного естествознания. – 2020. – С. 106–109.
25. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И. В. Еркомайшвили, О. Л. Жукова. Екатеринбург: изд-во «Высшая школа», 2014. – 92с.
26. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А. И. Качурин. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2016. – 342 с.
27. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2016. – 127 с.
28. Киселев В. В. Планирование спортивного совершенствования боксеров / В. В. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 120 с.
29. Кладов Э. В. Оптимизация тренировочного процесса кикбоксеров 11-13 лет в разделе фулл-контакт с акцентом на развитие специальной выносливости /Э. В. Кладов., В. П. Шульпина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2011. – С. 133–138.

30. Клещев В. Н. Кикбоксинг / В. Н. Клещев. – изд-во Академический проект, 2006. – 236 с.
31. Клещев В. Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» / В. Н. Клещев, А. А. Купрянов, В. В. Украинцев, М. В. Герасимов, М. Е. Куштанова. – М., 2015. – 28 с.
32. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала / А. Н. Ковтин – 2-е изд. СПб.: Питер, 2010. – 129 с.
33. Кокоулина О. П. Основы теории методике физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. П. Кокоулина. – М. изд-во. Советский спорт, 2019. – 112 с.
34. Кузнецов А. В. Специальная физическая подготовка юных боксеров в годичном тренировочном цикле / А. В. Кузнецов. – Москва, 2016. – 124 с.
35. Куликов А. Кикбоксинг: принципы и практика / А. Куликов. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 114 с.
36. Курамшин Ю. В. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. В. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 325 с.
37. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Издательство, Советский спорт, 2019. – 464 с.
38. Макаров В. А. Щадящие режимы педагогического контроля технико-тактического мастерства в единоборствах на восходящем и нисходящем этапах спортивной деятельности / В. А. Макаров, В. А. Котко, О. В. Устименко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – С. 45–47.
39. Максименко А. М. Основы теории и методике физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Максименко. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 319 с.
40. Мельников В. С. Физическая культура: учебное пособие / В. С. Мельников. –Оренбург: ОГУ, 2012. – 114 с.

41. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2016. – 312 с.
42. Меньшиков О. В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе / О. В. Меньшиков. – Москва, 2018. – 124 с.
43. Невретдинов Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе / Ш. Т. Невретдинов, Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
44. Николаев А. Н. Успешность деятельности тренера / А. Н. Николаев // Теория и практика физической культуры, 2003– С. 29–33.
45. Никуличев А. Н. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров / А. Н. Никуличев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10. – С. 30–34.
46. Огородова Т. В. Психология спорта : учеб. пособие / Т. В. Огородова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
47. Орел П. А. Методика повышения исполнительского мастерства кикбоксеров в индивидуальных комбинациях ударов / П. А. Орел // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – С. 52–59.
48. Осколков А. В. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учеб. пособие / А. В. Осколков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2017. – 112с.
49. Осколков В. А. Биохимический анализ выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге / В. А. Осколков., А. И. Агофонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – С. 64–67.
50. Осколков В. А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие / В. А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 116 с.

51. Подрезов Н. А. Азбука бокса / Н. А. Подрезов, А. И. Киселев. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с.

52. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 885 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://base.garant.ru/405864521/> (дата обращения: 04.10.2024 г.).

## Приложение А

Рекомендации для преподавателя, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге на этапе начальной подготовки:

1. Рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки.

2. Планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности.

3. Учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

4. Активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. В подготовке юных кикбоксеров основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций.

6. Строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания: педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины.

7. Корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

8. К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

9. При проведении занятий по кикбоксингу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

10. Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

## Приложение Б

Рекомендации при проведении круговой тренировки в кикбоксинге:

1. Разделить группу на подгруппы. Спортсмены получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям». По сигналу тренера они одновременно начинают выполнять упражнения.

2. Составить комплекс упражнений таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой-либо группы мышц.

3. Регламентировать работу и отдых на каждой станции. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся (от 20 секунд в группах начальной подготовки до 30–45 секунд в тренировочных группах).

4. Систематически и постепенно повышать нагрузку. Для этого нужно увеличивать дозировку упражнения в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса.

5. Периодически менять тренировочные упражнения на станциях. Также нужно последовательно включать в работу различные мышечные группы.

6. Назначить старшего (групповода). Он помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки.

7. Использовать секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчёта пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и ещё через две минуты в течение 10 секунд.