



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ
У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ**

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 21 » мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцектаева — Расцектаева, Д.О.

Выполнил(а):
студент группы ОФ-418-263-4-1
Алюшкин Никита Максимович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор
Александрович

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ	4
1.1 Понятие ударной техники в методической литературе	4
1.2 Анатомо-возрастные особенности кикбоксеров 12-13 лет	13
1.3 Методы и средства формирования ударной техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге	23
Вывод по первой главе	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ КИКБОКСЕРОВ 12-13 ЛЕТ	32
2.1 Организация и методы исследования	32
2.2 Результаты исследования	39
Вывод по второй главе	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Анализ соревновательной деятельности в большинстве случаев показывает, что даже высококвалифицированные кикбоксеры допускают грубые ошибки в технике выполнения ударов руками и ногами. Вышесказанное свидетельствует о том, что технической подготовке спортсменов уделяется недостаточно внимания. Техническая подготовка играет немаловажную роль, поэтому мы подробнее познакомим вас с этим моментом.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование ударной техники у начинающих кикбоксеров.

Объект исследования: ударная техника в группе начальной подготовки по кикбоксингу.

Предмет исследования: формирование ударной техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге.

Гипотеза: формирование ударной техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге будет более эффективной если:

- Используются рассматриваемые нами методы;
- Учтены возрастные особенности кикбоксеров.

Задачи исследования:

3. Изучить ударные техники ногами и руками в группе начальной подготовки.

4. Рассмотреть основные техники в кикбоксинге в группе начальной подготовки.

3. Экспериментально обосновать применение комплекса средств и методов используемых для формирования ударной техники в группах начальной подготовки.

База исследования: МБУ ДО «СШОР «Буревестник» г Челябинска.

ГЛАВА 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

1.1 Понятие ударной техники в методической литературе

Удары ногами - мощное оружие кикбоксера. Однако их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях наших кикбоксеров говорит о том, что мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И наоборот. Хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук кикбоксера более эффективной [20].

А.И. Агафонов рассказывает о том, что в настоящее время необходимо повышение уровня спортивного мастерства кикбоксеров. В связи с чем, возникла необходимость провести биомеханический анализ техники прямых и боковых ударов ногами спортсменов различных квалификационных групп. Нами анализировались динамика показателей скорости, траектории движения, последовательности включения в движение различных частей тела, их вклады в ударное движение при выполнении ударов ногами у кикбоксеров различной квалификации. Изучались кинематические и динамические характеристики бокового и прямого ударов ногами. Сопоставлялись результаты ударов ногами по силомеру и по воздуху [1].

В результате проведения исследования было выявлено, что по мере роста спортивного мастерства кикбоксеров происходят существенные изменения в технике выполнения ударов ногами, за счет которых повышаются показатели

силы и скорости их выполнения, сокращается время, затраченное на выполнение ударного действия.

Р.А. Воликов говорит, что высокий уровень результатов, достигнутый в современном спорте, требует наряду с совершенствованием методов и средств тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов. При этом характерным является то, что по мере роста спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются. Индивидуальный подход предполагает глубокие познания индивидуальности, т. е. того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и объединяет социальные, психические, врожденные и приобретенные особенности свойств личности спортсмена [7].

М.В. Герасимов утверждает, что кикбоксинг, что является одним из самых популярных боевых искусств в настоящее время, состоит из 7 разделов, которые в свою очередь можно разделить на кольца (К-1, низкий удар, полный контакт) и татами (удар света, Лайт-контакт, удар форм, борьба точка) дисциплин. Все разделы, кроме «удар форм», предполагают одинокую борьбу с противником, отличаются по жесткости единоборств и утверждены справедливой ногами, но как к технике единоборства, все разделы являются абсолютно одинаковыми, за исключением точка борьбы. Точки боевой раздел считается одним из самых популярных разделах кикбоксинга в мире [8]. Сделаем выводы техника работы ногами нынешнего кикбоксинга позаимствована у тхэквондо: нападающие воздействия, оригинальная манера движений ног при блокировании, движениях и большом количестве различных операций, исполняемых в прыжке, дают возможность спортсменам выказаться разными гранями собственной подготовленности (быстротой, координацией движений и т.п.).

Удары ногами крайне специфичны. Отличается ряд ключевых их видов: удары пробивающие, пронизывающие, толкающие, давящие, сметающие, удары в прыжке. В зависимости от высоты пребывания поражаемой области удары разделяются в высокие, средние и низкие. Единые принципы исполнения ударов. Наибольшее применение разгибания коленного сустава опорной ноги. Вес тела должен переноситься согласно бьющей ноге к месту её контакта с корпусом соперника, а затем обратно к опорной ноге. Опорная нога обязана обеспечивать отличную надежность телу. Перед началом удара необходимо придать телу необходимую ориентацию согласно взаимоотношению к месторасположению соперника. В период результативного взаимодействия стопа опорной ноги обязана быть неподвижна. В период результативного взаимодействия нельзя отрывать с пола пятку опорной ноги. С целью предоставления стабильности колено основной ноги (из-за отчислением давящих ударов) обязано быть немного согнуто (никак не путать с наибольшим разгибанием коленного сустава). Объект атаки и интервал до него предварительно должны являться тщательно выверены. Так же нужно всегда помнить, то что кроме данных общих принципов, есть собственные характерные черты в выполнении любого удара ногами. Кроме этого, необходимо иметь в виду, то что в поединке важно никак не только лишь причинить мощный и четкий удар, однако и стремительно отдергнуть атакующую ногу, возвратив её в начальное состояние, с этим для того чтобы исключить захвата, а кроме того с целью подготовки следующих технических действий.

Удар должен быть достаточно чувствительным для противника и влиять на его боеспособность, иначе он теряет свой смысл как средство контроля за ситуацией на ринге и достижения победы. Для обеспечения достаточной силы удара в момент его нанесения спортсмен должен находиться в устойчивом положении [6].

Считается, что наибольший вклад в удар вносит толчок ноги, и этот импульс, передаваясь корпусу и от него - руке, последовательно усиливается.

При нанесении удара одна нога, как правило, является опорной, другая - толчковой. Опорная нога выполняет функцию стопора и предупреждает заваливание спортсмена вперед, в направлении наносимого удара.

Обычно при обучении объясняют, что удар производится толчком ноги и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через опорную ногу и одноименное плечо. Ознакомление с ударом часто начинают, предложив нанести его из фронтальной стойки. Толчком, скажем, правой ноги и переносом веса тела на левую ногу осуществляется вращение туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; правое плечо при этом выносится вперед и наносится удар: прямой, боковой, снизу. Данное движение обычно сравнивают с вращением закрывающейся двери. Аналогичным движением, по толчкам левой ноги, выносом вперед левого плеча и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через правую ногу и правую сторону туловища, осуществляются удары левой рукой. Эта ось - нога и одноименное плечо - дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения. Удары при этом получаются мощные, красивые, с полной амплитудой.

Оси вращения при отработке ударов нужно представлять, по максимуму использовать моменты вращения, рычаги, анализировать движения с этих позиций. Хорошего спортсмена отличает умение в нужный момент "взять рычаг". Это один из показателей класса!

К потере осей вращения приводит неверный расчет дистанции, что заставляет кикбоккера наклоняться или валиться вперед, в надежде дотянуться до противника и излишне напрягать мышцы и др.

Кикбоксер может наносить удары более или менее сильные в зависимости от ряда условий и задач. При этом наиболее сильные удары наносятся за счет ног и туловища. За счет включения лишь мышц руки наносятся удары легкие.

Для высококлассного мастера характерно умение наносить самые разные удары: легкие, средней силы, сильные. Это один из важнейших компонентов

мастерства, разнообразия техники. О сильных ударах было сказано выше. Легкие же удары могут быть подразделены на быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т. д. Они - одно из проявлений многообразия и технико-тактического богатства кикбоксинга. Владение ими определяет степень универсализма кикбоксера. При нанесении удара - и это очень важно - кисть бьющей руки должна быть в определенном, правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на область головок 2-й и 3-й пястных костей. В момент соударения с целью кисть должна быть жестко зафиксирована, а предплечье должно быть перпендикулярно плоскости цели. Неправильное положение кулака, недостаточно жестко зафиксированная кисть приводят к травмам. Кроме того, недостаточная жесткость в этом звене ударного движения снижает его (удара) поражающие свойства [21].

Много внимания с целью достижения высших показателей эффективности ударных движений необходимо уделять закаливанию ударных поверхностей. Для этого применяют различные упражнения для укрепления соответствующих суставов. Это - использование эспандеров для укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа на кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др. Помимо указанного выше положения кисти при ударах рукой, характерных для бокса, в кикбоксинге есть еще удар, наносимый тыльной стороной кисти (бэкфист). Чаще он наносится с разворотом и известен как раскручивающийся удар. Это очень коварный удар с непривычной траекторией. Он разрешен только в поединках по профессиональным правилам в отдельных организациях, развивающих кикбоксинг. Данный вариант нанесения удара рукой тем не менее подчеркивает различия бокса и кикбоксинга в отношении некоторых элементов техники. Валерий Щитов говорит, что для успешных занятий кикбоксингом и ведения боя кикбоксеру прежде всего необходимо освоить технику данного вида борьбы. Техника кикбоксинга, представляя собой совокупность приемов защиты и нападения, рационально объединяет в себе элементы бокса и каратэ. Под

техникой понимают такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых кикбоксером действий [26].

Соответственно данным требованиям отдельно из бокса и отдельно из каратэ было взято самое лучшее, что могло обеспечить наиболее эффективное выполнение главной задачи — победу над противником. В боксе таковыми являются передвижения и действия, связанные с нападением, — нанесение ударов руками в голову и корпус, защитные действия — уходы, уклоны, нырки, подставки, отбивы. Самым лучшим в каратэ является нанесение ударов ногами. Дополнение бокса ударами ногами из каратэ и привело к появлению такого нового вида борьбы, как кикбоксинг, сразу же сделав его наиболее грозным и эффективным среди существующих видов боевых искусств. Положение рук кикбоксера во время ведения боя, когда руки согнуты в локтях и занимают положение впереди головы и корпуса, достаточно удобно. Такое положение рук обеспечивает кикбоксеру защиту головы и корпуса и одновременно является исходным для нанесения ударов руками. Наносить удары ногами в процессе боя значительно сложнее, чем руками. Положение ног, на которые кикбоксер опирается и с помощью которых двигается на протяжении всего боя, не является удобным для нанесения удара. А это значит, что перед нанесением удара кикбоксеру необходимо занять удобное положение, то есть перенести вес тела на одну ногу, освободив другую для выполнения ею требуемого удара.

Процессу нанесения удара ногой, связанному непосредственно с ее разгибанием, предшествует процесс сгибания ноги, приводящий ее в положение, исходное для выполнения удара [20]. Таким образом, удары ногами требуют больших энергетических затрат со стороны кикбоксера и более продолжительного времени для выполнения, чем нанесение ударов руками. Ведение боя в кикбоксинге построено на осуществлении действий защитного и атакующего характера. К действиям защитного характера следует отнести движения кикбоксера, которые дают ему возможность уберечь себя от нанесения

ударов со стороны противника, не нарушая при этом правил ведения боя: это все передвижения, при которых кикбоксер не оказывается спиной к противнику; выполнение уклонов, нырков, подставок и отбивов руками. К действиям атакующего характера следует отнести движения, которые выполняет кикбоксер, преследуя цель нанести удар противнику.

При проведении атаки удары могут выполняться как на месте из стойки, когда кикбоксер не предпринимает никаких передвижений, так и в передвижении вперед, назад или в другие стороны. Выполнение двух-трех ударов, следующих один за другим, называется связкой ударов. Выполнение четырех и более ударов, следующих один за другим, называется серией ударов. Согласно правилам кикбоксинга удары во время ведения боя на ринге разрешается наносить руками и ногами в переднюю часть головы и корпуса, а также по боковой поверхности ног. Категорически запрещено нанесение ударов в пах и по суставам ног. Запрещено также поворачиваться к противнику спиной и совершать круговые вращения без выполнения каких-либо ударов. Во время ведения боя на ринге судьями оцениваются (приносят спортсмену очки) только те удары, которые наносятся в переднюю часть головы и корпус противника. Боковые удары по ногам приносят очки лишь в том случае, если в результате нанесения такого удара удастся вывести противника из равновесия.

Противник считается выведенным из равновесия, если он после бокового удара по ногам упал на пол, либо, пытаясь предотвратить свое падение, оперся рукой о пол, либо коснулся пола рукой. Удары руками наносятся противнику только определенными частями кулака, а удары ногами, согласно правилам, — определенными частями стопы [4].

Удары руками (прямые, боковые, снизу) лучше всего наносить основаниями фаланг указательного и среднего пальцев. Удар с круговым вращением вокруг своей оси изнутри наружу, известный в каратэ под названием «уракэн», лучше всего выполнять тыльной частью ладони, которая находится ближе к основаниям фаланг указательного и среднего пальцев. Удар уракэн

разрешено наносить только с круговым вращением. Кисть руки состоит из мелких костей, очень слабо скрепленных между собой связками.

При ударах ей приходится выдерживать значительные нагрузки, поэтому для начинающего спортсмена очень важно научиться правильно сжимать кисть в кулак.

Основания фаланг указательного и среднего пальцев способны выдерживать наибольшую нагрузку, которую испытывает кисть во время нанесения удара. Неправильное положение кулака, его недостаточное сжатие, а также нанесение ударов в твердые части тела противника — в лоб, локти, ребра

— приводят к получению травм (повреждения кисти и ее связок). Ступня ноги состоит также из мелких костей, скрепленных между собой связками. Чтобы избежать получения травм при нанесении различных ударов, кикбоксеру необходимо придавать стопе правильное и жесткое положение напряжением тех или иных мышц в зависимости от вида удара. В соответствии с правилами кикбоксинга в бою разрешены и наиболее часто используются следующие удары руками: 1) прямой удар рукой (свинг); 2) боковой удар рукой (хук); 3) удар рукой снизу (апперкот); 4) удар рукой изнутри наружу с круговым вращением (уракэн); а также удары ногами: 1) прямой удар ногой (мае-гери), наносится мыском, крайне редко пяткой; 2) удар ногой в сторону (еко-гери), наносится внешним ребром стопы (рис. 25); 3) боковой удар (маваши-гери), наносится подъемом стопы, крайне редко мыском; 4) полукруговой удар снаружи вовнутрь (мика-дзуки-гери), наносится внутренней частью стопы с использованием махового движения; 5) обратный полукруговой удар изнутри наружу (ура-мика-дзуки-гери), наносится внешней частью стопы; 6) круговой удар сбоку, выполняемый во время кругового вращения на 360° (ура-маваши-гери), наносится верхней частью пятки; 7) рубящий удар сверху вниз, наносится верхней частью пятки. Разрешены также подсечки, выполняемые по защищенным частям ног с внешней и внутренней стороны без захвата противника руками [19].

Сделаем заключение удары руками считаются многоцелевым оружием, которое применяют бойцы различных типов единоборств. Это удобный инструмент с целью защиты в узком месте. При ударах руками движения исполняются мышцами значительно наименьшего объема (согласно сравнению с ногами), что гарантирует темп и чёткость ударов. В том числе и присутствие этом, то что удары ногами наиболее сильные и продуктивные, в ринге кикбоксерам наносят руками значительно наибольшее число ударов. Так как они меньше утомительны, и в завершающих раундах это делается заметнее. Немало интереса с целью достижения высших характеристик эффективности ударных процессов нужно уделять закаливанию ударных поверхностей. С целью данного используют разнообразные примеры с целью поддержания определенных суставов. Данное - применение эспандеров для поддержания мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа в кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др. Кроме указанного больше утверждения кисти при ударах рукой, характерных для бокса, в кикбоксинге есть ещё удар, причиняемый тыльной стороной кисти (бэкфист). Чаще он наносится с разворотом и популярен равно как раскручивающийся удар. Это наносится с разворотом и популярен равно как раскручивающийся удар. Это очень коварный удар с необычной траекторией. Он допустим только лишь в боях согласно профессиональным правилам в единичных организациях, развивающих кикбоксинг. Этот вид нанесения удара рукой тем не менее акцентирует внимание отличия бокса и кикбоксинга в взаимоотношении определенных компонентов техники.

Таким образом, ударной техникой является совокупность средств, способов и методов выполнения ударов руками и ногами, нанесенных по сопернику и по снарядам их ударной частью. Удары наносятся в специальных перчатках и футках, защищающие части тела от травм.

1.2 Анатомо-возрастные особенности кикбоксеров 12-13 лет

Возраст 12-13 лет относят к старшему школьному возрасту – юношеству или так называемому пубертатному периоду [25].

В 12-13 лет уже сформирован промежуточный мозг, достигает взрослых размеров мозжечок, закончен процесс миелинизации нервных путей. На данном возрастном периоде устанавливается взрослый тип электрической активности в ЭЭГ со стабилизацией амплитуды и частоты корковых потенциалов. Помехоустойчивость поведенческих реакций приближается к взрослому уровню. Эта способность имеет большие индивидуальные различия, она контролируется генетически и мало изменяется в процессе тренировки. Можно также отметить, что переход доминирующей роли от правого к левому полушарию приводит к значительному совершенствованию абстрактно - логического мышления, развитию второй сигнальной системы и процессов экстраполяции [5,8].

Относительно зрительной сенсорной системы можно сказать, что глубинное зрение уже к 12-13 годам достигает конечных величин, светочувствительность же продолжает увеличиваться. Вместе с тем, у юношей начинает снижаться восприятие высоких частот, этот процесс продолжается и далее в зрелом возрасте. Кроме того, созревание слуховой сенсорной системы уже завершено. Необходимо не допускать негативного влияния громкой музыки, чтобы это не привело к патологическому снижению слуха [27,28].

Вестибулярный аппарат уже сформирован к 12-13 годам, в боксе данный аспект играет немаловажную роль; способность поддерживать равновесие улучшается и стабилизируется.

Двигательная сенсорная система достигает взрослого уровня. С 13 лет точность различения мышечных напряжений практически не отличается от уровня взрослых.

К 12-13 годам мышечный вес достигает взрослых размеров и устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых

волокон в скелетных мышцах.

Спортивные достижения в этом возрасте у боксеров возрастают, поскольку физические возможности тоже растут. Также идут вверх показатели объема и массы сердца; минутный объем крови растет за счет возросшего систолического давления, а вот ЧСС падает. Давление в 12-13 лет составляет порядка 125/73 мм/рт.ст. [31].

Если говорить о дыхательной системе объем дыхания растет, а частота дыхания в одну минуту урывается. Объем легких за счет функционального развития и тренировочного процесса также увеличивается. К 12-13 годам развитие дыхательных функций практически завершено. У юношей оптимизируются взаимоотношения в деятельности желез внутренней секреции, достигает совершенства функционирование различных систем возмужалого организма. Однако, функциональные резервы недостаточны, имеются ограничения в совершенстве регуляторных и метаболических процессов. Реакции на нагрузки в данном возрасте вызывают более выраженные изменения в организме, но сопровождаются более длительными периодами восстановления [24,26,31].

Проблему становления юношей необходимо с точки зрения психологов, изучать комплексно, с учетом социально – психологических факторов и внутренних закономерностей развития. Юноша занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым. Положение ребенка характеризуется его зависимостью от взрослых, с другой стороны, он уже имеет паспорт, право вступать в брак и несет ответственность за свои поступки [7].

Структура умственной деятельности становится более сложной и происходит дифференциация направленности интересов. Положение усугубляется в данном возрасте и тем, что присутствует чувство беспокойства за свои внешние характеристики и внутреннее соответствие запросам общества. В построении тренировки боксеров юношей необходимо учитывать высокую динамичность и лабильность протекания у них нервных процессов, в сравнении

с взрослыми боксерами, и их недостаточный уровень психической устойчивости и выносливости, особенно ярко проявляющийся в соревновательной обстановке [1,2,8].

Психологическая подготовленность боксера определяется степенью развития специализированных восприятий чувства дистанции и времени удара, ориентировке на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и психическим состоянием спортсмена. При оптимальной психологической готовности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития качеств и состояния так называемой психической готовности. Его характеризует уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели в бою, значительная психическая устойчивость [14,26,29].

Все вышеуказанные факторы говорят о сложном психологическом моменте в жизни каждого человека, помочь ему в становлении собственной личности может спортивная деятельность. Выброс адреналина, референтная группа – все это благоприятно сказывается на изменениях в психике юношей. Развитие силовых способностей содействует общему гармоническому развитию всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. В этом отношении необходимо использование избирательных силовых упражнений. Здесь большое значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечивать пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке [10,13].

Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному [3,5].

Необходимо учитывать, что разностороннее развитие силовых

способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков) предполагает развитие силовых способностей всех основных видов. Создание условий и возможностей, так называемой базы, для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально прикладной физической подготовки, позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки [1,8,9].

С. Д. Бойченко предлагает следующее соотношение средств разной направленности в годичном цикле аэробной, смешанной и анаэробной направленности – 81,3; 15,8; 2,9 процента соответственно [12].

Способами развития силы являются физические упражнения с увеличенным сопротивлением, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми и подразделяются на основные и дополнительные [35; 39].

Основные средства

а) Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.

б) Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

1) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе) [20];

2) упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты) [1];

3) упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры [22];

4) ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) [29].

в) Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

г) Рывково - тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них [14].

д) Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

1) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.);

2) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении [2].

Дополнительные средства:

а) Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.).

б) Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.).

в) Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения подбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями

типа гантелей. В регби для игроков линии нападения лучше применять упражнения с сопротивлением и т. п.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения делятся на локальные (с увеличенным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры) [8; 47].

В практике физического воспитания применяется большое количество методов, сконцентрированных на воспитание разных видов силовых способностей. Особо часто применяемые из них:

– Способ предельных усилий предполагает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот способ обеспечивает развитие способности к сосредоточению нервно-мышечных усилий, дает максимальный прирост силы, чем способ неопределенных усилий. В работе с неопытными и детьми его применять не рекомендуется, но если возникла необходимость в его применении, то следует обеспечить строгий контроль за выполнением упражнений [38].

– Способ неопределенных усилий предполагает использование неопределенных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от степени отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100 [7].

– Способ динамических усилий. Суть способа состоит в создании наибольшего силового напряжения путем работы с неопределенным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют этот метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений [11].

«Ударный» способ предполагает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, направленные на повышение мощности усилий, связанных с особо полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного стремительного растягивания отмечается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения [45].

Способ статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предусматривает применение разных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить наибольшую силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90% от максимума продолжительностью 4-6 сек. 100% – 1-2 с. Если же стоит задача развития общей силы, применяют изометрические напряжения в 60-80% от максимума продолжительностью 10-12 с в каждом повторении [31].

Статодинамический способ. Характеризуется методическим сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для развития силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо развивать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях [33].

Метод круговой тренировки. Гарантирует комплексное воздействие на разные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Количество упражнений, влияющих на разные группы мышц,

длительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и тренированности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, во время которого проводятся упражнения на расслабление [34].

Игровой метод предполагает воспитание силовых способностей главным образом в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма [23].

Тренер всегда должен творчески подходить к выбору способов воспитания силовых способностей занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предлагаемые программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности [40].

Рассмотрим особенности способы развития силовых способностей.

Методика неопределенных отягощений.

В зависимости от темпа выполнения и количества повторений упражнения, степени отягощения, а также от режима работы мышц и числа подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию силовых способностей. Воспитание именно силовых способностей с применением неопределенных отягощений. Для воспитания именно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления. Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных – 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как число повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте этот способ можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и

начинающими спортсменами [55].

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума). Число упражнений для развития разных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики:

а) не допускает значительного общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования;

б) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками [3].

Методика околопредельных и предельных отягощений

Воспитание именно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.

Сущность этого способа заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц. Воспитание именно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предполагает применение околопредельных отягощений, равных 2-3 ПМ (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха – оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин). Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т. е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с неподготовленными спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется [30].

Воспитание собственно-силовых способностей в упражнениях, исполняемых в уступающем режиме работы мышц, предполагает применение в работе с неопытными спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Понемногу вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные спортсмены могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Число повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин. Работу в уступающем режиме работы мышц предлагается сочетать как с преодолевающим, так и с изометрическим режимом [5].

В зависимости от темпа выполнения и количества повторений упражнения, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей [46].

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют различного проявления силовых способностей, особенно при выполнении ими ударных действий.

Нельзя не принимать во внимание и изменившуюся за последнее время практику судейства боксерских поединков. При определении победителя рефери в максимальной степени стали уделять качеству нападающих и защитных действий, то есть преимущество отдается сильным, точным, акцентированным ударам и умению блокировать ответные выпады противника [13].

Из разных литературных источников [9, 24] ясно, что количественные и качественные данные уровня развития силовых способностей во многом определяются следующими факторами:

– личностно-психическими, от которых в первую очередь зависит реальная готовность боксера к интенсивным мышечным напряжениям;

– центрально-нервными, выражающимися в интенсивности, частоте эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращения и расслабления, трофическом и других влияниях ЦНС на функции мышечного аппарата;

– собственно-мышечные, которые определяют физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы. К ним относятся сократительные свойства мышц (зависящие от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся, и красных относительно медленно сокращающихся мышечных волокон, активности ферментов мышечного сокращения и мощности механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы), физиологический поперечник и масса мышц, а также качество межмышечной координации.

В реальных условиях двигательной деятельности показание силовых способностей зависит, конечно, не только от названных особенно существенных факторов. Так, свой вклад вносят гормональные факторы, особенно гормоны симпатико-адреналовой системы (адреналин и норадреналин), влияющие на степень мышечных напряжений, главным образом через нервную систему.

На величину внешне проявляемой механической силы всегда в немалой мере влияют биомеханические факторы (прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемой массы и др.) Кроме того, степень проявления силовых способностей зависит и от условий внешней среды.

Таким образом, в рассматриваемом нами возрасте формирование ударной техники, зависят от индивидуальных особенностей кикбоксеров. В зависимости от их антропометрических данных будет зависеть формирование правильной техники нанесения ударов руками и ногами.

1.3 Методы и средства формирования ударной техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге

Кикбоксинг в последнее время приобрел большую популярность в

обществе, получил широкое распространение и признание во всем мире. Возрастает уровень всех сторон подготовленности кикбоксеров. Все это обязывает спортсменов к повышению эффективности технико-тактических действий, выполняемых руками и ногами, что, в свою очередь, побуждает тренеров и спортсменов к поиску наиболее прогрессивных методов тренировки, которые необходимо использовать не только на этапе высшего спортивного мастерства, но и на более ранних этапах многолетней подготовки, где закладывается фундамент спортивного совершенствования.

Наибольшие резервы для роста уровня спортивного мастерства предоставляются в технико-тактическом компоненте, определяющим уровень их соревновательной деятельности. В связи с чем возникла необходимость проанализировать наиболее значимые компоненты технико-тактической подготовки юных кикбоксеров утверждает А.И. Агафонов [1].

В.А. Макаров говорит, что создавшаяся ситуация требует при организации ранней спортивной специализации в области прикладных единоборств, при проведении педагогического контроля использовать несколько поэтапных, постепенно усложняющихся номинаций:

1. Демонстрация изученных приемов с оценкой в баллах за качество.
2. Демонстрация изученных приемов в условном контакте с возникающей ситуацией проприоцептивно-моторного состава.
3. Демонстрация изученных приемов в условном контакте с возникающей ситуацией зрительно моторного состава.
4. Соревнования с попеременной сменой ролевых функций и оценкой деятельности при исполнении обеих функций [16].
5. Соревнования без ударного контакта.
6. Соревнования в контакте с остановками после каждой удавшейся атаки.
7. Соревнования с ограничением серийных атак.
8. Соревнования без ограничения серийных атак.

С.И. Белых утверждает, что в настоящее время одним из наиболее актуальных вопросов современного кикбоксинга является индивидуализация и оптимизация тренировочного процесса при помощи оригинальных травм безопасных тренажеров. Именно они оптимизируют научно - обоснованную подготовку кикбоксеров и сокращают время на подготовку спортсменов высшей квалификации, что не учитывается в программах ДЮСШ и ШВСМ, которые составлены по традиционной методике [5].

С.И. Белых рассказывает о том, что в основе управления процессом подготовки начинающих спортсменов-единоборцев необходим универсальный принцип, лежащий в основе самоорганизации переработки информационных потоков, который периодически повторяется на все более высоких иерархических уровнях. Высшим иерархическим уровнем, который обеспечивает сохранения гомеостаза в организме спортсменов есть их психофизиологическая регуляция (ПФР). В свою очередь, физиологической основой ПФР являются гомеостаты ассоциативной коры головного мозга, которые владеют свободным комбинационным моделированием, как поведения, так и параметров внешнего окружения. В связи с чем, исследование механизмов ПФР приобретает важное теоретическое и практическое значения для изучения механизмов работы головного мозга человека, ФС его организма, понимание генеза психосоматических заболеваний. Соответственно существующим взглядам наиболее полную оценку эффективности ПФР можно получить по показателями эффективности переработки информации спортсменом в условиях активной деятельности [4]. Анализируя специальную литературу, современные исследования и публикации по проблемам психофизиологической регуляции в кикбоксинге, мы заметили, что вопросы ПФР освещены фрагментарно.

Э. В. Кладов говорит, что анализ научно-методической литературы, тренировочной и соревновательной деятельности кикбоксеров показал, что уровень специальной выносливости является одним из ведущих факторов перспективности юных спортсменов, наиболее значимым психофизическим

качеством, обеспечивающим результативность спортивной деятельности. Среди всех разделов кикбоксинга наибольшую значимость специальная выносливость играет именно в разделе фулл-контакт, являющимся наиболее энергозатратным и жёстким направлением современного кикбоксинга, и именно в подготовительном периоде, где закладывается база общей и специальной физической подготовленности спортсменов [13]. В ряде исследований, посвященных научно-методическим аспектам физической и технической подготовки единоборцев, отмечаются особенности в проявлении психофизиологических способностей, уровня развития скоростно-силовых качеств, результативности соревновательной деятельности спортсменов, различающихся стилями ведения боя [1], что предполагает их учёт в тренировочном процессе. Вместе с тем, отсутствует информация о критериях оценки и особенностях проявления специальной выносливости кикбоксёров в разделе фулл-контакт, в том числе в зависимости от индивидуального стиля ведения боя.

А.А. Атилов говорит, что повышение уровня технико-тактической подготовленности в ударных видах единоборств – важный резерв в достижении высоких спортивных результатов. Об этом говорится в работах многих авторов. При этом авторы считают, что основной путь повышения уровня технико-тактического мастерства заключается в целевом подходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании технико- тактических действий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях. Моделирование в тренировке соревновательных условий легче осуществлять в упражнениях с партнером, одним из видов которых является условный поединок [3]. Для моделирования специфической деятельности спортсмена, с целью совершенствования технико-тактической подготовленности, в единоборствах разработаны специальные методы, а именно: тренировки без противника,

тренировки с условным противником, тренировка с партнером, тренировки с противником.

Метод тренировки с партнером является основным для овладения технико-тактическими действиями. Партнер в данном случае выступает активным помощником, и способствует рациональному освоению техникой и тактикой действий. В качестве тренировочных средств используются: упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмен, выполняющий роль противника, действует в пределах четко определенных задач, указанных тренером; фрагменты отдельных соревновательных ситуаций [15].

В большинстве ударных единоборств метод тренировки с партнером в обусловленных ситуациях применяется в виде проведения условных поединков, которые являются основными упражнениями в боксе, кикбоксинге и тхэквондо на учебно-тренировочных занятиях, направленных на повышение и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности [1].

Р.Д. Халмухамедов говорит, что повышенный интерес к развитию кикбоксинга в нашей стране вынуждает специалистов этого направления искать и разрабатывать новые формы, методы и средства тренировки для спортсменов различного квалификационного уровня. До сих пор основная часть тренеров применяет методические разработки, которые имеются в боксе. Несомненно, на начальной стадии создания научно методических основ кикбоксинга это было оправданно. Однако к настоящему времени, когда спортивное мастерство кикбоксеров нового поколения выросло, выявились и новые особенности, характерные именно для кикбоксинга.

В первую очередь, это относится к тренировке квалифицированных кикбоксеров на этапе предсоревновательной подготовки. Большинство тренеров применяют так называемую тренировочную модель, которая подразумевает ретроспективу деятельности. Однако эта модель - качественная. И хотя немало высококвалифицированных спортсменов подготовлено подобным образом, при современной конкуренции сделать это становится все труднее [24].

М.Ю. Степанов показывает, что в большинстве ударных единоборств метод тренировки с партнером в обусловленных ситуациях применяется в виде проведения условных поединков, которые являются основными упражнениями в боксе, кикбоксинге и тхэквондо на учебно-тренировочных занятиях, направленных на повышение и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности [22].

Условный поединок, представляет собой поединок с определенным ограничением технико-тактических средств. По мнению В.А. Киселева [14], в боксе условный поединок направлен на развитие и совершенствование сугубо специальных навыков и технических действий боксеров, проводится в высоком темпе и приближается к естественным условиям боксерского поединка. В таких поединках не только совершенствуется техническое мастерство боксеров, но и развиваются его специальные качества - выносливость, скорость, ловкость, оперативное мышление, прогнозирования обстановки и т.д.

Во время учебно-тренировочных занятий по изучению и совершенствованию техники и тактики кикбоксинга имеет место использование условных поединков [2] - методического приема, направленного на совершенствование технико-тактической подготовленности, в котором оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задачи (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий ударов в атаке, в контратаках навстречу и в ответ, а также применять все виды защит от них. Условный поединок является переходной стадией к свободному бою, и применяется, с одной стороны, для того, чтобы дисциплинировать бойца, заставив его контролировать каждое свое движение, а с другой - чтобы упростить бой в отношении возможных комбинаций и этим облегчить ориентирование в нем спортсменам [2].

Р.А. Воликов говорит, что высокий уровень результатов, достигнутый в современном спорте, требует наряду с совершенствованием методов и средств тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода,

основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов. При этом характерным является то, что по мере роста спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются. Индивидуальный подход предполагает глубокие познания индивидуальности, т. е. того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и объединяет социальные, психические, врожденные и приобретенные особенности свойств личности спортсмена.

Кикбоксерские поединки характеризуются высокой плотностью, большим количеством ударов как руками, так и ногами, активной защитой и стремительными передвижениями на ринге. В связи с этим предъявляются повышенные требования к специальной физической подготовленности кикбоксера [7].

В.Н. Бойко говорит, что достижение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности связано с уровнем развития двигательных способностей и эффективностью их взаимодействия. Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства кикбоксёра достигается на базе развития выносливости, а в частности, основной её составляющей — специальной выносливости. Среди всех разделов кикбоксинга наибольшую значимость специальная выносливость играет именно в разделе фулл-контакт, являющиеся наиболее энергозатратным и жёстким направлением современного кикбоксинга, и именно в подготовительном периоде, где закладывается база общей и специальной физической подготовленности спортсменов [1]. В ряде исследований, посвященных научно-методическим аспектам физической и технической подготовки единоборцев, отмечаются особенности в проявлении психофизиологических способностей, уровня развития скоростно-силовых качеств, результативности соревновательной деятельности спортсменов, различающихся стилями ведения боя [6], что предполагает их учёт в

тренировочном процессе.

Ю. Н. Романов утверждает, что повышение уровня технико-тактической подготовленности в ударных видах единоборств - важный резерв в достижении высоких спортивных результатов. Об этом говорится в работах многих авторов [21].

При этом авторы считают, что основной путь повышения уровня технико-тактического мастерства заключается в целевом подходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании технико-тактических действий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях.

П.А.Орел говорит, что определено четыре степени формирования техники ударов в структуре индивидуальных комбинаций на основе характера взаимосвязей между скоростно-силовыми компонентами, которые постепенно создаются на протяжении этапов многолетней подготовки. Первая степень характеризуется отсутствием достоверных статистических взаимосвязей между скоростно-силовыми компонентами техники ударов, присущая кикбоксерам низкой квалификации. Второй - достоверными взаимосвязями между показателями силы ударов с интервалами времени комбинации и присущий кикбоксерам средней квалификации. Третий - прямо пропорциональной зависимостью между силой и временем нанесения ударов. Он присущ кикбоксерам высокой квалификации. Четвертый - обратно пропорциональной связью силы последнего удара комбинации с интервалами времени. Четвертой степени техники ударов в структуре индивидуальной комбинации достигают кикбоксеры высокой квалификации с постоянными спортивными результатами на международном ринге [19].

Из выше сказанных суждений сделаем вывод для того чтобы достичь мастерства нужно помочь юному кикбоксеру в отработке техники, для этого тренер использует не только техническую подготовку, а также психологическую

подготовку, кроме этого в тренировочный процесс идет и соревновательная деятельность.

Таким образом, главным звеном метода управления подготовкой юных кикбоксеров является система комплексного контроля, с помощью которой можно оценить эффективность выбранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. Одним из ведущих положений в контроле тренера является установка на соразмерность в формировании ударных техник спортсменов в зависимости от их антропометрических данных.

Вывод по первой главе

Ударной техникой является совокупность средств, способов и методов выполнения ударов руками и ногами, нанесенных по сопернику и по снарядам их ударной частью. Удары наносятся в специальных перчатках и футах, защищающие части тела от травм.

Анатомическими особенностями, в рассматриваемом нами возрасте формирование ударной техники, зависят от индивидуальных особенностей кикбоксеров. В зависимости от их антропометрических данных будет зависеть формирование правильной техники нанесения ударов руками и ногами.

Главным звеном метода управления подготовкой юных кикбоксеров является система комплексного контроля, с помощью которой можно оценить эффективность выбранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. Одним из ведущих положений в контроле тренера является установка на соразмерность в формировании ударных техник спортсменов в зависимости от их антропометрических данных.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ КИКБОКСЕРОВ 12-13 ЛЕТ

2.1 Организация и методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: периодам подготовки кикбоксеров, особенностям технической подготовки кикбоксеров, средствам и методам, специфике соревнований в кикбоксинге.

2. Тестирование. В эксперименте были использованы контрольные упражнения для выявления технической подготовки кикбоксеров.

1. «Теппинг – тест» (кол-во раз): правой рукой; левой рукой.
2. Одиночные удары правой, левой рукой за 10 с (кол-во раз)
3. Одиночные удары правой, левой ногой за 10 с (кол-во раз)

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Кикбоксинг является одним из самых популярных боевых искусств в настоящее время состоит из 7 разделов, которые в свою очередь можно разделить

на кольца (К-1, низкий удар, полный контакт) и татами (удар света, Лайт-контакт, удар форм, борьба точка) дисциплин. Все разделы, кроме «удар форм», предполагают одинокую борьбу с противником, отличаются по жесткости единоборств и утверждены справедливой ногами, но как к технике единоборства, все разделы являются абсолютно одинаковыми, за исключением точка борьбы. Поэтому в тренировочный процесс кикбоксеров экспериментальной группы были включены комплекс специальных упражнения для развития формирования ударной техники.

Методика применялась на учебно-тренировочных сборах в зимне-осенний период подготовки кикбоксеров. Тренировочный микроцикл состоял из 6 тренировочных дней и 1 дня отдыха. В каждом микроцикле 3 дня в неделю применялись упражнения для развития ударной техники.

Комплекс специальных упражнений:

1. Школа кикбоксинга - 20 мин; совершенствование передвижений присланным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атака двойным (джеб) левым прямым ударом рукой в голову в различных; защита подставками, провалами, уклоном; контратака встречными прямыми ударами руками, прямыми ударами ногами.

2. Упражнения с партнером в перчатках (25 мин):

1-й кикбоксер атакует джеб в голову; 2-й защищается подставкой, отбивом, уклоном или шагом назад.

1-й - защищается подставкой, отбивом, уклоном или шагом назад, 1-й кикбоксер атакует джеб в голову, 2-й контратакует прямыми ударами рукой и голову.

1-й - кикбоксер атакует джеб в голову; 2-й контратакует прямыми ударами рукой в голову, 1-й - кикбоксер атакует джеб в голову, контратакует прямыми ударами ногой в голову, туловище.

3. ГИМНАСТИКА КИКБОКСЕРА- 20 мин.

Упражнение 1. Поза 1. Это основная стоячая поза. Способ выполнения.

Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались.

Напрячь колени, подтянуть кверху коленные чашечки, сократить верхнюю часть бедер и подтянуть задние бедренные мышцы.

Живот втянуть, грудь подать вперед, позвоночник вытянуть вверх, шею держать прямо.

Вес тела не должен приходиться только на пятки либо на пальцы, он распределяется равномерно между ними.

Позу 1 можно выполнять с поднятыми руками вверх над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам. Все стоячие позы, которые будут описаны ниже, начинаются именно с этой стойки позы 1 с опущенными руками.

Упражнение 2. Способ выполнения (поза 2) Встать в позу 1.

Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку у основания левого бедра. Поместить стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз.

Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки прямо над головой (поза 2).

Сохранить позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в позу 1.

Повторить позу, балансируя на правой ноге. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в позу 1 и расслабиться.

Сохранить позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в позу 1.

Повторить позу, балансируя на правой ноге. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в позу 1 и расслабиться.

Упражнение 3. Способ выполнения (позы 4 и 5) Встать в позу 1 (основная стоячая поза).

Глубоко вдохнуть и прыжком расставить стопы на 90-105 см. Руки поднять, разведя их в стороны на уровне плеч ладонями вниз, и держать их параллельно полу (поза 3).

Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу слегка направо, держа левую ногу вытянутой изнутри и напряженной в колене.

Выдохнуть, наклонить туловище вправо, подводя правую ладонь к правой лодыжке. Если возможно, ладонь следует полностью положить на пол (позы 4 и 5).

Вытянуть левую руку вверх (см. иллюстрацию) так, чтобы она продолжала линию правого плеча, и удлинить туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Обратить взгляд на большой палец вытянутой кисти левой руки. Прочно запереть правое колено, подтягивая коленную чашечку вверх. Правое колено обратить в сторону пальцев ноги.

Сохранить эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Затем поднять правую ладонь от пола. Сделав вдох, возвратиться в позицию 2 (поза 3).

Повернуть левую стопу на 90° влево, правую стопу немного влево, напрячь оба колена и следовать пунктам 2-6, заменяя «правый» на «левый» и наоборот. Выполнять позу в левую сторону такое же время, как и правую.

Выдохнуть и прыжком вернуться в позу 1. Упражнение 4. Способ выполнения (позы 6 и 7)

Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз (поза 3).

Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене.

Выдохнуть, повернуть туловище и левую ногу в противоположном направлении (т.е. направо), затем опустить левую ладонь на пол около наружной стороны правой стопы.

Вытянуть правую руку вверх, приведя ее на одну линию с левой рукой.

Обратить взгляд на большой палец правой руки (поза 6 и 7).

Колени держать твердо. Не поднимать пальцы правой стопы от пола.

Наружная часть левой стопы полностью располагается на полу.

Плечи и лопатки вытянуть.

Оставаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.

Вдохнуть, поднять кисть левой руки от пола, повернуть туловище и возвратиться в позицию 1 (поза 3).

Выдохнуть, повторить позу в левую сторону, повернув левую стопу на 90° влево, а правую стопу на 60° влево. Затем поместить правую ладонь возле наружной части левой стопы.

Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Для этого можно сделать 3-4 глубоких вдоха, выполняя позу вправо и влево.

После этого сделать вдох, поднять туловище, поставить стопы параллельно друг другу и держать руки, как в пункте 1.

Сделать выдох и прыжком вернуться в позу 1, завершив, таким образом, эту позу.

Упражнение 5. Способ выполнения (позы 8 и 9)

Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135см. Руки поднять на уровень плеч ладонями вниз (поза 3).

Медленно выдыхая, повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую стопу слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Сгибать правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра смогут образовать прямой угол, и правое бедро будет параллельно полу.

Правую ладонь положить на пол у края правой стопы, правой подмышкой накрывая колени и касаясь внешней его стороны. Вытянуть левую руку над левым ухом. Голову держать вверх (поза 8 и 9).

Напрячь поясницу и натянуть подколенные сухожилия. Грудь, таз и ноги должны располагаться в одной плоскости, а чтобы этого достигнуть, нужно

подать грудь вверх и назад. Вытянуть все части тела, сосредоточив внимание на задней стороне тела, особенно на позвоночнике. Растягивать позвоночник, пока все позвонки и ребра не сдвинутся, и не покажется, что даже кожа вытянута и растянута.

Позу сохранить 30 с.-1 мин., дышать глубоко и ровно. Сделать вдох и поднять правую ладонь от пола.

Сделать вдох, выпрямить правую ногу, руки поднять в стороны, как в позиции 1.

С выдохом повторить пункты 2-5 в левую сторону. Выдохнуть и прыжком вернуться в позу 1.

Упражнение 6. Способ выполнения (позы 10 и 11). Встать в позу 1.

Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см.

Поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз (поза 3).

Повернуть правую стопу вправо на 90° , а левую на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Правую ногу сгибать в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол, и правое бедро не будет параллельно полу.

Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу так, чтобы перенести левую руку через правое колено. Левую подмышку поместить на внешнюю сторону правого колена, левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы (позы 10 и 11).

Хорошо скрутить позвоночник (вправо), повернуть туловище и поднять правую руку над правым ухом. Обратить взгляд на вытянутую правую руку. Левое колено все время держать твердо.

Сохранять позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Вдохнуть и поднять левую ладонь от пола. Туловище поднять и вернуться в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.

С выдохом повторить позу в левую сторону (пункты 3-5).

Во всех случаях, когда упражнения делаются сначала в одну, а затем в

другую сторону, время пребывания в позе должно быть одинаковым в каждую сторону.

Заключительная часть (10 мин): Упражнения успокаивающего характера.

Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

т При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum \bar{X} - X_i^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t

критерий Стьюдента:

$$\sum = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{s_x^2 + s_y^2}}$$

где n - объем выборки, \sum - сумма, x , y - экспериментальные данные, S_x , S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2 Результаты исследования

С целью выявления динамики технической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп были проведены контрольно-педагогические испытания в начале и конце педагогического эксперимента, а также определены темпы прироста исследуемых показателей. Следует отметить, что до эксперимента по всем исследуемым показателям достоверных различий не наблюдалось ($p > 0,05$), что подтверждает корректность подбора контингента. Результаты предварительного эксперимента (февраль 2016 года) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты контрольной и экспериментальной групп в предварительном тестировании

Тесты		КГ n=10	ЭГ n=10	Достоверность	
		X±m	X± m	t	p
«Тешпинг – тест» (кол-во раз): правой рукой; левой рукой.	Пр.р	182,1± 2,95	185, 0±2, 67	1,09	>0,05
	Л.р	161,0±3,11	167±2,49	1,25	>0,05
Одиночные удары правой, левой рукой	Пр.р	12,6±0,33	13, 9±0, 26	0,26	>0,05
	Л.р	11,0±0,36	12, 7±0, 25	1,77	>0,05
Одиночные удары правой, левой ногой	Пр.н	17,0±0,4	19±0,51	1,53	>0,05
	Л.н	15,1± 0,37	19, 4±0, 52	1,13	>0,05

Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования до эксперимента у контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных

различий. Далее экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике совершенствования специальной выносливости. Результаты повторного эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Тесты		КГ n=10	ЭГ n=10	Достоверность	
		X±m	X± m	t	p
«Теппинг – тест» (кол-во раз): правой рукой; левой рукой.	Пр.р	192,1± 2,95	196,0±2,67	2,94	□0,05
	Л.р	171,0±3,11	179±2,49	3,22	□0,05
Одиночные удары правой, левой рукой-	Пр.р	13,7±0,33	14,8 ±0,26	3,13	□0,05
	Л.р	13,0±0,36	14,6 ±0,25	2,54	□0,05
Одиночные удары правой, левой ногой	Пр.н	19,0±0,4	22±0,51	3,20	□0,05
	Л.н	19,3± 0,37	21,6 ±0,52	3,12	□0,05

Как видно из таблицы 2, результаты контрольной и экспериментальной групп после проведения повторного тестирования достоверно различаются. У экспериментальной группы наблюдается больший прирост результатов по отношению к контрольной.

Изменение результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлены на рисунках 1-6.

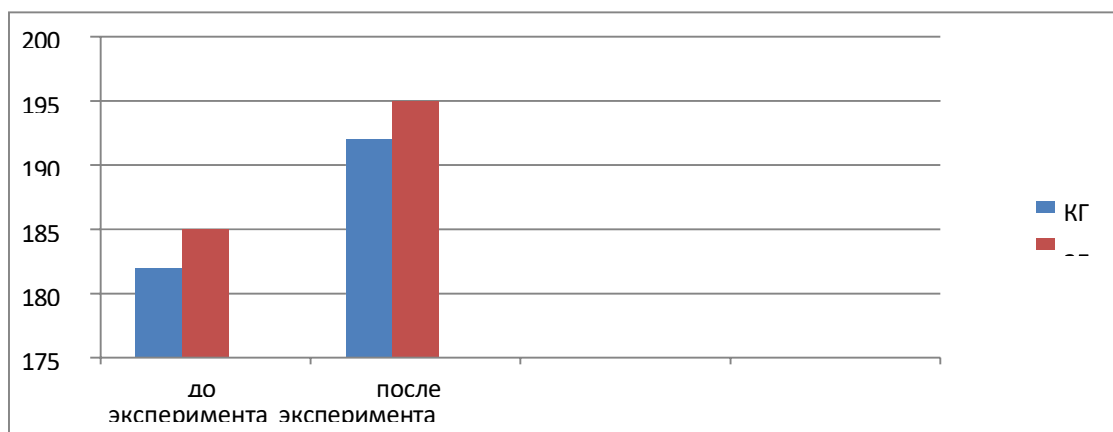


Рисунок 1 – Прирост результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в теппинг -тесте(кол-во раз): правой рукой

Анализ результатов, полученных при исследовании в теппинг -тесте (кол-во раз): правой рукой (контрольной и экспериментальной) группы, позволил проследить динамику развития . В контрольной группе динамика в среднем выразилась так: 182; 185 – в абсолютных единицах.

В экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах: 185; 196.

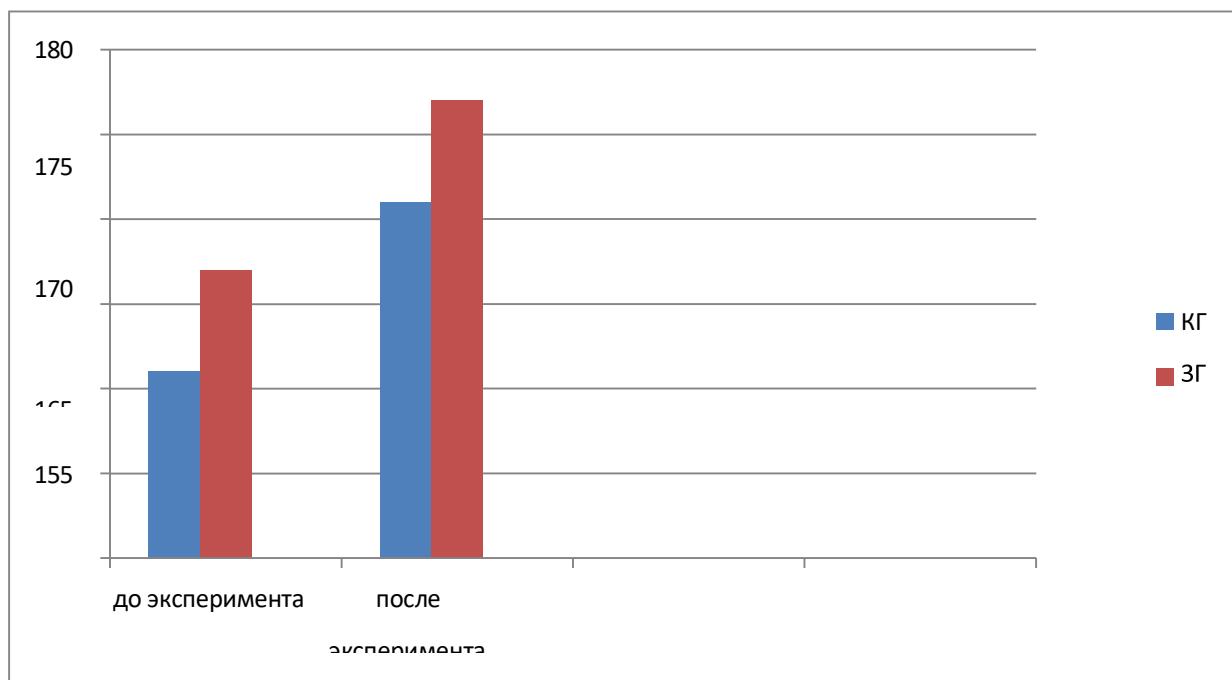


Рисунок 2 – Прирост результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в теппинг -тесте (кол-во раз): левой рукой

Анализ результатов, полученных при исследовании в теппинг -тесте (кол-во раз): левой рукой (контрольной и экспериментальной) группы, позволил проследить динамику развития этого качества. В контрольной группе динамика в среднем выразилась так: 161; 171 – в абсолютных единицах. В экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах: 167; 179.

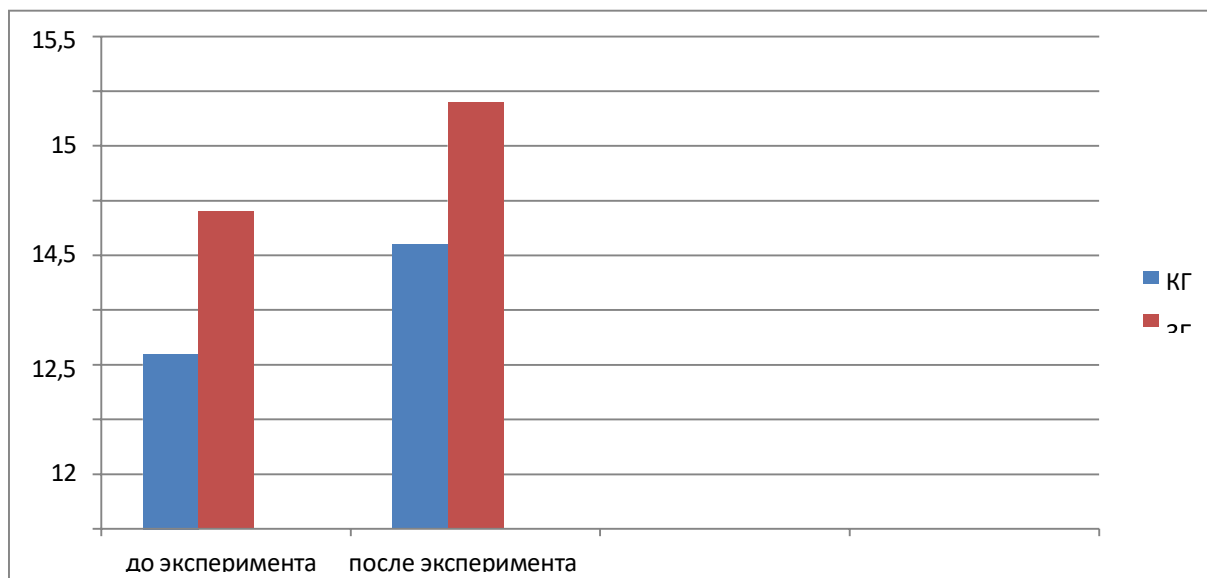


Рисунок 3 – Прирост результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тесте одиночные удары правой

«в тесте одиночные удары правой». В экспериментальной группе показатели претерпели улучшения: 13,7; 14,8.

В контрольной группе динамика естественного прироста показателя составила: 12,6; 13,6.

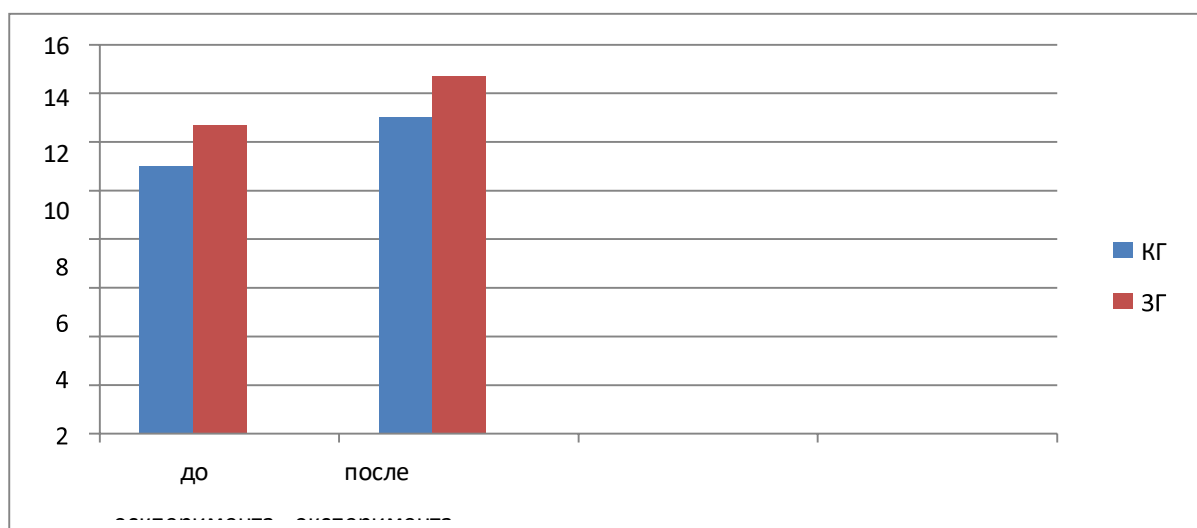


Рисунок 4 – Прирост результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тесте одиночные удары левой рукой

Тест «одиночные удары левой рукой», позволил выявить следующую динамику этого качества в контрольной и экспериментальной группе. В контрольной группе абсолютные средние данные таковы: 11,0; 13,0.

В экспериментальной группе динамика развития этого показателя проявилась убедительно в абсолютных средних данных: 12,7; 14,6.

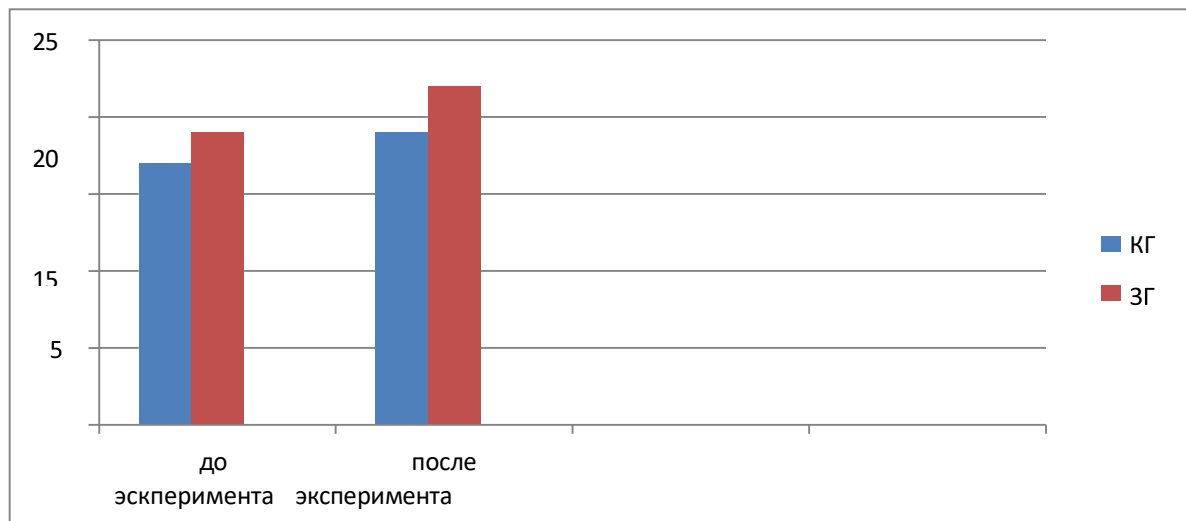


Рисунок 5 – Прирост результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тесте одиночные удары правой ногой

В экспериментальной группе показатели претерпели улучшения: 19; 22.

В контрольной группе динамика естественного прироста показателя составила: 17; 19.

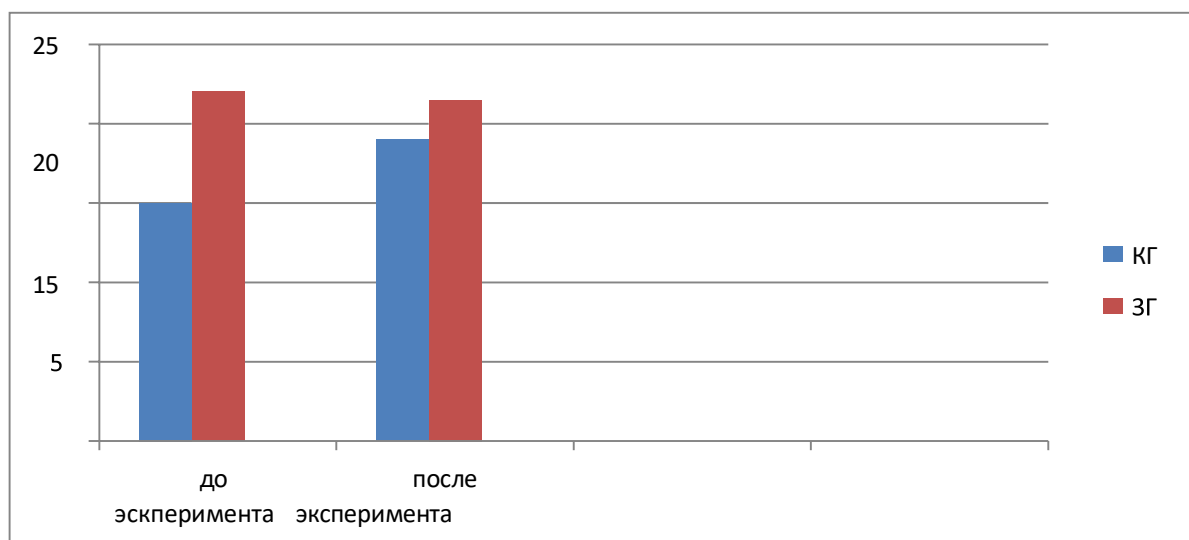


Рисунок 6 – Прирост результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тесте одиночные удары левой ногой

В экспериментальной группе показатели претерпели улучшения: 19; 21,6.

В контрольной группе динамика естественного прироста показателя составила: 15; 19,3.

Вывод по второй главе

Тренировочный микроцикл состоял из 6 тренировочных дней и 1 дня отдыха. В каждом микроцикле 3 дня в неделю применялись упражнения для развития ударной техники.

С целью выявления динамики технической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп были проведены контрольно-педагогические испытания в начале и конце педагогического эксперимента, а также определены темпы прироста исследуемых показателей. Следует отметить, что до эксперимента по всем исследуемым показателям достоверных различий не наблюдалось ($p > 0,05$), что подтверждает корректность подбора контингента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В формировании ударной техники ногами у начинающих спортсменов в кикбоксинге входят следующие виды: удары пробивающие, пронизывающие, толкающие, давящие, сметающие, удары в прыжке. В зависимости от высоты пребывания поражаемой области удары разделяются в высокие, средние и низкие. В формирование ударной техники руками у начинающих спортсменов в кикбоксинге движения исполняются мышцами значительно наименьшего объема (по сравнению с ногами), что гарантирует темп и точность ударов. Удары руками в кикбоксинге позаимствованы из бокса.

2. Основные техники в кикбоксинге у начинающих спортсменов - это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств. Для обучения характерны дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Индивидуальное формирование техники у начинающих спортсменов в кикбоксинге включает в себя техническую подготовку, психологическую подготовку, индивидуализацию и оптимизацию тренировочного процесса при помощи безопасных тренажеров, применения целевого подхода.

Анализ контрольных нормативов позволил проанализировать динамику изменения результатов в динамике технической подготовки. Результаты исследования обработаны с помощью математико – статистического метода (определение достоверности по t – критерию Стьюдента). Контрольные тесты статистически достоверны. Выдвинутая нами рабочая гипотеза в течение исследования подтвердилась. Считаем методику эффективной, т.к. полученные результаты указывают на ее эффективность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агафонов А.И. Биохимический анализ техники ударов ногами кикбоксеров различных квалификационных групп /А.И. Агафонов // Фундаментальные исследования. -2013.- N 10-9.- С. 2031-2034.
2. Алхасов Д.С.Научно-методическое обоснование системы обучения технике восточных единоборств/ Д.С. Алхасов//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2011. -N1. -С. 47-52.
3. Атилов ,А.А Бокс за 12 недель. / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: - Изд-во «Феникс»,2006.-160с.
4. Атилов ,А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - - Ростов-на-Дону: - Изд-во «Феникс», 2003.- 640с.
5. Атилов А.А. Кик Боксинг Лоу-Кик // А.А. Атилов, Е.И. Глебов / - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 560с.
6. Атилов, А.А Бокс: Пособие по применению, или Путь мирного воина / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: - Изд-во «Феникс», 2008.-160с.
7. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2007. - 224 с.
8. Белых С.И. Построение тренировочного процесса юных кикбоксеров посредством оригинальных тренажеров/ С.И. Белых//Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2007.- N 2. -С. 3-12.
9. Белых С.И. Психофизиологическая подготовка кикбоксера/С.И.Белых// Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2006.- N 1. -С. 3-13.
10. 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.
11. Бойко В.Н., Власов В.В.Комплексная оценка перспективности юных кикбоксеров/ В.Н. Бойко.,В.В. Власов// Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. -2010.- N 2.- С. 34-36.

12. Бутенко ,Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.

13. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Ю.В. Верхошанский. - М. : Издательство, "Советский Спорт",2013.- 216с.

14. Воликов Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля/ Р.А. Воликов//Теория и практика физической культуры. - 2007. -N 10.- С. 76-77.

15. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно – соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун – т. – Красноярск , 2004. – 112 с.

16. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.- Улан-Удэ, 2007. - 210 с.

17. 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.

18. Герасимов М.В. Отличительные особенности боевой стойки и передвижения кикбоксеров в разделе « поинфайтинг»/М.В. Герасимов// Теория и практика физической культуры. -2013. -N5. -С. 78-84.

19. Горбенко В., Скирта О.Особенности технико-тактических действий в разделе Кикбоксинга/ В.Горбенко.,О. Скирта//Слобожанский научно-спортивный вестник. -2012.-N 2. -С. 90-93.

20. 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.

11. Домаков В.В., Бакулев С.Е.Игровое моделирование технико-технических действий юных кикбоксеров 12-13 лет/В.В. Домаков.,С.В. Бакулев//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- N 8.- С. 25- 26.

12. Еганов В.А., Галкин П.Ю. Факторы риска спортивного травматизма в ударных видах единоборств/В.А. Еганов.,П.Ю.Галкин//Успехи современного естествознания. -2010. -N 10. -С. 106-109.
13. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили, О.Л. Жукова. Екатеринбург: изд-во «Высшая школа», 2004.-192с.
14. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И.Качурин. - М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2006.- 342 с..
15. Киселев, В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. - М. : Физическая культура, 2006. - 127 с.
16. Кладов Э.В., Шульпина В.П. Оптимизация тренировочного процесса кикбоксеров 14-15 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. -N 39 .- С. 133-138.
17. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев.-М.:изд-во Академический проект, 2006. - 236 с.
18. Ковтик, А.Н. Бокс. Секреты профессионала.2-е изд. СПб.: Питер, 2010. - 129 с.
19. Кокоулина О.П. Основы теории методики физической культуры спорта: Учебно-методическое пособие. – М.изд-во. Советский спорт, 2004.- 112с.
20. Кузнецов, А.В. Специальная физическая подготовка юных боксеров в годичном тренировочном цикле : дис. ... канд. пед. наук/ А.В. Кузнецов. - Москва, 2006.- 124 с.
21. Макаров В.А., Котко В. А., Устименко О.В. 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. -N 5.- С. 45-47.

22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 319 с.

23. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2002. - 114 с.

24. Меньшиков, О.В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе : дис.... канд. пед. наук / О.В. Меньшиков. - Москва, 2008. - 124 с.

25. Николаев, А.Н. Успешность деятельности тренера / А.Н. Николаев // Теория и практика физической культуры, -2003; №12-с.29-33

26. Никуличев, А.Н. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров / А.Н. Никуличев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 10– 2012 г.

27. Огородова Т.В. Психология спорта учеб. пособие. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с

28. Орел П.А. Методика повышения исполнительского мастерства кикбоксеров в индивидуальных комбинациях ударов/ П.А. Орел // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2007.- N 2.- С. 52-59.

29. Осколков А.В. Передвижения по рингу — основа технико-тактической подготовки в боксе: учеб. пособие. — Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. — 112с.

30. Осколков В.А., Агафонов А.И. Биохимический анализ выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге/ В.А. Осколков., А.И. Агафонов//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2010. -N 5. -С. 64- 67.

31. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.

32. Подрезов, Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. - 136 с.

33. Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов.-М.: Наука,-2006,-270с.
34. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге: Учебное пособие для студентов,спортсменов и тренеров. Издательство г.Челябинск;, 2004. - 92 с.
35. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
36. Степанов М.Ю.Методика индивидуально- групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности/ М.Ю. Степанов //Теория и практика физической культуры. -2009. -N 10.- С. 69-72.
37. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: монография / И. И. Столов. — М.; Изд-во «Советский спорт», 2008. — 132 с.
38. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
39. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. - М.: Изд-во Инсан, 2001. - 400 с.