

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011351
Стрельникова Артема Алексеевича

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Основные направления подготовки кикбоксеров в условиях СДЮСШ.....	6
1.2. Особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров.....	13
1.3. Особенности физической и функциональной подготовки кикбоксеров.....	20
1.4. Особенности психологической подготовки кикбоксеров.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1. Особенности тренировочной программы начальной подготовки в секции кикбоксинга	32
3.2. Анализ показателей физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки за период исследования	37
ВЫВОДЫ.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время кикбоксинг является наиболее популярным видом спортивно-боевых единоборств, впитавшим наилучшие компоненты, в первую очередь, восточных боевых искусств – удары ногами в голову, по туловищу и по ногам с внутренней и внешней стороны и, во вторую очередь, английского классического бокса, сочетающего в себе технику работы руками [4].

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 [11].

Современная система подготовки спортсменов высокого класса является многофакторным явлением, сочетающим в себе разнообразные подходы в отношении развития и совершенствования физических, психологических и интеллектуальных качеств [18, 19, 20]. Кикбоксинг – это сложный, многоплановый вид единоборств, предъявляющий высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека, поэтому совершенствование физических кондиций определяет в значительной мере успешность всей подготовки кикбоксеров [1, 6]. Система тренировочной и соревновательной деятельности представителей данного вида единоборств направлена на развитие разнообразных физических функциональных и психологических качеств, обеспечивающих успешное выполнение поставленных задач. При подготовке спортсменов следует учитывать разнообразные индивидуальные факторы, такие как весовая категория, возраст, динамика функционального состояния, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, уровень развития физических качеств [12].

Необходимость повышения эффективности физического состояния на этапе начальной подготовки кикбоксеров, с одной стороны, и слабая научно-методическая основа данного вопроса, с другой, указывает на актуальность выбранной нами темы исследования.

Объект исследования: физическая подготовленность кикбоксеров группы начальной подготовки.

Предмет исследования: программа начальной подготовки юных кикбоксеров.

Цель исследования: выявить результативность программы начальной подготовки кикбоксеров.

Для достижения этой цели решали следующие **задачи:**

1. Выяснить по данным литературы возрастные особенности организации тренировочного процесса в современном кикбоксинге.
2. Проанализировать особенности тренировочной программы начальной подготовки в секции кикбоксинга.
3. Выявить эффективность программы тренировки кикбоксеров группы начальной подготовки ДЮСШ по результатам анализа динамики их физической подготовленности.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что программа начальной подготовки кикбоксеров будет эффективной и окажет положительное влияние на их физическую подготовленность.

Элементы новизна исследования заключаются в том, что получены новые научные данные об эффективности программы начальной подготовки кикбоксеров, составленной в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные экспериментальные данные можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы тестирования физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математического анализа и статистики.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Основные направления подготовки кикбоксеров в условиях СДЮСШ

Многоуровневая организация деятельности в направлении развития физической культуры и спорта базируется на принципах профессионализма, доступности и широкого вовлечения в процесс всех слоев населения. Важнейшая роль в формировании потребности к физическому и духовному развитию принадлежит детско-юношеским спортивным школам, являющимся основой современной системы подготовки, имеющей определенные цели, задачи, средства и методы решения поставленных задач, организационные формы работы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие развитие разнообразных физических и активных личностных психологических качеств, обеспечивающих становление здоровой, гармонично развитой личности, способной адаптироваться в жестких условиях существования современного общества и достигать высоких спортивных показателей в соревнованиях самого разного уровня [14].

Совершенствование физических качеств определяет в значительной мере успешность всей подготовки кикбоксеров. Современный кикбоксинг предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Продолжительное, интенсивное ведение боя, сопровождаемое прыжками, разнообразными высоко координированными движениями, быстрая смена деятельности, связанная с внезапным началом и прекращением серий ударов максимальной силы, скорости и интенсивности, требуют высокого уровня развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, эластичности связок. Высокоэффективная техника, проявляющаяся в выполнении приемов в

высоком прыжке, на большой скорости, владение эффективными методами защиты требуют высокого уровня специальной физической и психологической подготовки. В свою очередь, новый уровень развития физических качеств создает благоприятные предпосылки для повышения уровня тренированности [11].

Тренировочный процесс в кикбоксинге представляет собой комплекс мероприятий, осуществляемых с учетом этапа подготовки спортсмена. Подготовительный период длится 2-3 месяца, и его основной задачей является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий опробываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия. В свою очередь, период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный [12].

Главное внимание на общеподготовительном этапе должно уделяться разносторонней общей физической подготовке, на которую отводится 40-50% тренировочного времени, технической 36-40% и тактической 20-25% подготовке. Одновременно с воспитанием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуются волевые качества, значительное внимание уделяется психологической подготовке кикбоксеров. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения на растяжку, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, упражнения с партнером в овладении технико-тактическими навыками в условных боях. Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление знаний, составляющих основу спортивной деятельности. Формы тренировки на этом этапе - специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и

технической подготовке, в которых постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок и меньшей степени их интенсивность. Продолжительность этого этапа в зависимости от физического состояния занимающихся 20-30 дней [10].

Важнейшая задача специально-подготовительного этапа - повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для кикбоксеров, приобретение спортивной формы и подведение спортсменов к специфической соревновательной работе. Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и в основном способствует дальнейшему воспитанию физических качеств. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки. Техническая подготовка занимает 35-45 % общего времени; тактическая подготовка занимает примерно 35-40% общего времени. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные и вольные бои). В психологической подготовке основное внимание уделяется развитию умения переносить тренировочные нагрузки, применять индивидуальные средства тренировки, в которых требуется мобилизация и напряжение всех сил кикбоксера. Основные формы тренировки на втором этапе - специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений. Методы воспитания физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. На этом этапе больше внимания уделяется повышению специальной тренированности,

которая достигается специальными упражнениями для воспитания силы, быстроты, ловкости и выносливости с учетом возраста занимающихся. В конце этапа, за несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные бои, в которых проверяется технико-тактическое мастерство кикбоксеров. Продолжительность этого этапа в зависимости от физического состояния занимающихся 20-30 дней [9].

Соревновательный период длится от 5-6 до 9 месяцев, и в этом периоде кикбоксер активно участвует в основных состязаниях, сохраняя приобретенную спортивную форму и повышая свою тренированность. Данный период состоит из ряда микропериодов, зависящих от календаря соревнований. В каждом из них кикбоксер готовится к состязаниям, участвует в них и отдыхает. На протяжении соревновательного периода он по-прежнему неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, воспитывает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) и волевые (инициативность, смелость, решительность и стойкость) качества [11].

Физическая подготовка направлена на достижение максимального уровня тренированности, сохраняя его, а также на поддержание достигнутого уровня общей тренированности. Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на предсоревновательном уровне. Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. Ее удельный вес такой же, как и на предсоревновательном этапе. В процессе тактической подготовки совершенствуются тактические действия против соперников различных тактических стилей. Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом. В волевой подготовке акцентируется внимание на

развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксеров в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости, решительности, воли в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров), неуверенности в бою, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с поражениями. Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки, упражнения на растяжку, совершенствование в технике и тактических действиях с соперниками различной манеры боя [12].

Наибольший удельный вес должны занимать упражнения на снарядах и с партнером, работа над устранением отдельных недостатков техники. Переходный период в основном посвящен активному отдыху спортсмена. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и поддержание спортивной формы средствами активного отдыха, чтобы в следующем подготовительном периоде начать тренировки на новом, более высоком уровне. Мероприятия этого периода должны быть направлены на сохранение уровня, общей физической подготовленности и укрепление здоровья кикбоксеров. В переходном периоде преимущественно применяется игровой метод. Как средства активного отдыха рекомендуется применять гигиеническую гимнастику, упражнения на растяжку, прогулки и туристские походы, спортивные игры, плавание, сауну. Специализированные упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков. Уменьшается количество занятий (до двух-трех в неделю), общий объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок, но это не исключает ежедневных утренних упражнений. Длительность этого периода определяется интервалом между турнирами, а также самочувствием спортсмена [11].

Для сферы физического воспитания и спортивной тренировки на современном этапе становится характерным целевой подход, суть

которого в ориентировании тренировки в соответствии с ее целью. Имеется большой опыт применения средств специальной подготовки в кикбоксинге. Однако методики избирательного использования различных тренировочных средств в зависимости от степени развития индивидуальных физических качеств в настоящее время практически не разработаны. Как бы ни был богат практический опыт, он не может составить фундаментальную основу методики подготовки спортсменов. Цель и место специальной подготовки могут быть объективно установлены только на основе научного поиска, конкретно ориентированного в двух направлениях:

- во-первых, на дальнейшее изучение закономерностей тренируемого организма человека и отыскание обоснованных путей реализации его потенциальных возможностей;
- во-вторых, на интенсивное изучение объективных закономерностей, определяющих многолетнее развитие процесса становления спортивного мастерства [18].

Для сферы физического воспитания и спортивной тренировки на современном этапе становится характерным целевой подход, суть которого в ориентировании тренировки в соответствии с ее целью. Современная тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов интенсивна и разнообразна. Она начинается относительно рано и ставит своей целью не только успешное выступление, но и использование соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций и интегральной подготовки, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Ряд авторов [2; 8; 5; 15] полагает, что наиболее эффективными в плане специальной подготовки спортсмена являются упражнения, которые имеют сходство с соревновательными по проявляемым двигательным качествам, кинематическим и динамическим характеристикам, особенностям энергообеспечения. Тренировочную

нагрузку необходимо учитывать как по сумме выполненных целенаправленных упражнений в целом, так и по отдельным качественным уровням (интенсивности, сложности) [1; 3; 20]. Принцип постепенного изменения тренировочной нагрузки и планомерного усложнения тренировочных условий не всегда рационален [19]. Соблюдение данного принципа спортсменами, обладающим уже некоторой базой общефизической подготовки, но имеющим свои индивидуальные недостатки, «слабые места» большей частью невыгодно, так как для необходимого развития у них определенного качества, например, силы мышц, требуется выполнять большую работу именно в этом направлении, другому же спортсмену следовало бы больше внимания уделить развитию скорости или выносливости. Не всякая даже систематическая физическая активность может рассматриваться как тренировка, поскольку повышение функциональных возможностей отдельных органов, систем и всего организма и целом, т.е. тренировочные эффекты, возникает только в том случае, если систематически функциональные тренирующие нагрузки достигают или превышают некоторую пороговую нагрузку. Такая пороговая тренирующая нагрузка должна заведомо превышать обычную (повседневную бытовую или привычную тренировочную) нагрузку относительно развития какого-то определенного качества. Неспециализированные средства тренировки (упражнения ОФП) малорациональны для специальной подготовки спортсменов, их применение приводит к тому, что определенная доля адаптационного ресурса организма из-за вовлечения в работу неспециализированного состава двигательных функциональных систем тратится на развитие, часто очень высокое, тех компонентов организма, которые не принимают участия в целевом движении или же являются второстепенными и для его реализации не требуют значительного развития [9; 21]. Эти нецелесообразные траты адаптационного ресурса организма, а также и тренировочного времени происходят за счет соответствующего недоразвития компонентов специализированных для

данного вида спорта ДФС. Этим ограничиваются потенциальные возможности организма по их усилению, и, естественно, интенсивность роста спортивных результатов и реально достигнутый их максимум будут ниже потенциально возможного для данного спортсмена [20].

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем. Каждый из этих параметров, хотя и играет самостоятельную роль в определении величины тренировочного эффекта, однако их взаимовлияние столь сложно, что выделить относительную роль каждого из них и степень взаимозаменяемости не представляется пока возможным. Роль каждого параметра физической нагрузки в значительной мере зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочном эффекте. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативных функций [14]. Каждый спортсмен подходит к состоянию спортивной формы, основываясь на своих специфических особенностях, свойствах, которые характерны только ему. Задача тренера в этом случае - вовремя увидеть и разгадать эти специфические индивидуальные свойства и способствовать их развитию [17].

1.2. Особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров

Технико-тактическая подготовка кикбоксера является важной составной частью системы целенаправленного развития физических и психологических качеств и навыков, необходимых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену при занятиях кикбоксингом. Она подразумевает формирование адекватных индивидуальных стереотипов, включающих в себя боевую стойку, манеру ведения боя, с учетом характера передвижений, боевой дистанции, действий руками или ногами,

преобладание атакующих или ответных действий в тактическом построении боя [10; 18]. Под боевой стойкой понимают оптимальное положение частей тела бойца, при котором он может эффективно атаковать или защищаться. Расположение ступней относительно линии атаки и равномерное распределение массы на обе ноги позволяет выполнять без подготовки все удары передней ногой, задней ногой, и задней ногой с разворотом. Развернутое относительно вертикальной оси положение туловища уменьшает площадь попадания для противника и создает предпосылки для выполнения ударов руками без замаха. Глубина положения туловища в боевой стойке дает возможность легко передвигаться, сохраняя устойчивость и качественно выполнять тактические действия. Согнутые в коленях ноги позволяют избежать возможных травм коленных суставов при подсечках со стороны противника. Собранные положение рук, плеч, головы является необходимым условием для успешных атакующих и защитных действий. Находиться в боевой стойке необходимо в расслабленном состоянии, в постоянной готовности к активным действиям. Такое состояние позволяет избежать преждевременного утомления мышц, мобилизоваться в нужный момент, развить максимальную начальную скорость движения ударной (секущей) поверхности к цели. Направление взгляда позволяет видеть все действия противника, лишает его возможности «обмануть» глазами. Передвижение в стойке осуществляется приставными скользящими шагами или короткими скачками. В практике ведения боя существует три дистанции – дальняя, средняя и ближняя. Дальняя – расстояние, с которого кикбоксер может нанести удар ногой, рукой с шагом вперед. При средней дистанции для нанесения удара шага вперед не требуется. При ближней дистанции возможно нанесение коротких ударов рукой. Действия кикбоксера при той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью, психологическим состоянием и тактической задачей.

Атакующие действия имеют ряд особенностей, отражающих характер данного вида ведения боя, в частности:

1. Технику работы ногами можно разделить на несколько характерных групп

а) Фехтующая техника, техника преследования. Для нее свойственны четкость и своевременность выполнения показа и реального действия с целью повышения эффективности воздействия; в момент действия ногой туловище необходимо отклонять минимально, чтобы скрыть возможные дальнейшие продолжения; промежуток времени между показом и реальным действием должен быть минимальным.

б) Повторные удары, двойные удары, двойные подсечки, серийные действия ногами характеризуются своевременностью выполнения действий; промежуток времени между ударами, действиями должен быть минимальным во избежание встречных действий со стороны противник; смена уровней приложения ударов повышает эффективность воздействия.

2. Техника работы руками классифицируется следующим образом:

а) Фехтующая техника передней руки, с четким и своевременным выполнением показа и реальным ударом, минимальным промежутком времени между показом и ударом;

б) Повторные удары, двойные удары, серийные удары: промежуток времени между ударами должен быть минимальным во избежание встречных действий со стороны противника, длина шага и скачка зависят от расстояния до цели, акцент делается, в основном, на последнем ударе, удары выполняются своевременно и слитно, смена уровней приложения ударов повышает эффективность воздействия.

в) Фехтующая техника передней руки, удар задней рукой требуют четкости и своевременности выполнения, промежуток времени между фехтующей техникой и последним ударом должен быть минимальным, что повышает эффективность воздействия, акцент делается на последнем ударе.

г) Действие «Маятник» – колебания должны быть короткими и резким – это дезориентирует противника и создает благоприятные предпосылки для атаки.

3. Техника совместных действий ногами и руками сопровождаются четкостью и своевременностью выполнения показа удара рукой и реального действия ногой, промежуток времени между показом и реальным действием должен быть минимальным, руки включаются в атаку в момент постановки ударной (секущей) ноги. Слитность и своевременность действий и смена уровней приложения ударов повышает эффективность, акцент делается в основном на последний удар.

Для ответных действий необходимыми условиями являются своевременность применения адекватных защитных действий и минимально возможный промежуток времени между защитным и ответным действием, чтобы увеличить эффективность ответных действий.

Встречные действия выполняются таким образом, чтобы поразить противника, оставшись недосягаемым для него. Это достигается:

- встречным ударом, подсечкой;
- встречным атакующим действием, выполняемым одновременно с защитным;
- опережающим ударом.

При выполнении фехтующей техники предварительно наносится одиночный удар в одну точку с целью вызвать защитную реакцию со стороны противника, затем следует показ удара в ту же точку и перевод удара в другую. Например, показ удара в туловище и перевод удара в голову. Двойные удары передней и задней ногой и наоборот выполняются при условии невысокой плотности боя. При высокой плотности боя промежуток между ударами ногами следует заполнять ударами руками. При нанесении повторных, двойных, серийных ударов дыхание должно быть непрерывным, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым

надо заканчивать или всю серию ударов, или отдельный акцентированный удар [11].

Бой на дальней дистанции. Несмотря на то, что кикбоксеры на дальней дистанции имеют время продумать свои действия, начать атаку в этих случаях всегда труднее, так как оба кикбоксера находятся вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них, воспринимая начальные движения противника, успевает среагировать на них защитами и ответными действиями. Чтобы атака успешно завершилась, кикбоксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного выполнения ложных и подготовительных действий, легких, непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с эффективной защитой.

Ведение боя на дальней дистанции имеет психологические особенности. Кикбоксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

На дальней дистанции кикбоксеры ведут бой в более выпрямленном положении, ноги для большей подвижности расставлены не широко [10].

Бой на средней дистанции. Практически кикбоксеры непрерывно меняют дистанцию – с дальней переходят в среднюю, со средней – в дальнюю. Средняя дистанция между кикбоксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из кикбоксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у кикбоксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Кикбоксер стремится опередить атаку своего противника, заранее предугадать его действия. Бой принимает наиболее активную форму. Следует иметь в виду, что самые сильные удары рукой наносятся при средней дистанции, так как положение кикбоксеров в этом случае способствует эффективному

вращению туловища и мощному отталкиванию ногами. При активных действиях на средней дистанции руки кикбоксера должны быть свободны для ударов. Движение ног используется не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции, выбора места для удара, увеличения силы ударов и применения наиболее надежных защит. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища (действия «Маятник»). На этой дистанции кикбоксеры в основном применяют защиты туловищем (уклонами и нырками), подставками перчаток, предплечий, накладками рук на предплечье и плечо партнера, накладкой голени на туловище противника и т.д [9].

Бой на ближней дистанции. Ведение ближнего боя требует большого мастерства. Некоторые кикбоксеры, хорошо владеющие техникой и тактикой ведения боя на дальней дистанции, не допускают к себе противника и «расстреливают» его на расстоянии. Но если им не удастся оторваться от противника, они вынуждены сближаться. В одном случае кикбоксер может пойти на сближение с противником, нанося серию ударов: передней ногой в скольжении, руками с быстрым поступательным движением вперед, в другом – противник от прямых ударов рукой делает уклоны, а от боковых – нырки, не отходя назад и этим добиваясь сближения. Можно также, двигаясь короткими шагами, делать обманные действия руками и туловищем и наносить удары (действия «Маятник»), тесня противника к канатам и таким образом заставляя его сблизиться. В ближний бой можно также войти, выполняя подсечку под переднюю или опорную ногу противника. Следовательно, вход в ближний бой (и выход из него) может осуществляться по желанию одного или обоих кикбоксеров либо в результате сложившихся ситуаций на ринге. Каждый из кикбоксеров, вышедший на дистанцию ближнего боя, стремится захватить инициативу, подчинить противника своим действиям, заставляя его перейти от атаки к защите и этим как можно больше ослабить его боевое положение. Поэтому при сближении с

противником надо активно действовать попеременно ногами и руками, наносить удары руками в голову и туловище, ногами по бедрам, подсечки, чтобы противник не смог защитить уязвимые места. На ближней дистанции кикбоксеры более активно проводят силовые действия, стараются задержками, накладками сковать противника и одновременно заставить его раскрыться, выполняя подсечки, удары по бедрам, чтобы иметь возможность нанести удар рукой. Ведение боя на ближней дистанции требует высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения своевременно расслабляться, напрягаться и чувствовать своего партнера. Кикбоксеры, владеющие искусством ближнего боя, умеют отдыхать при такой дистанции; кикбоксеры, не умеющие вести ближний бой, чрезмерно напряжены, быстро устают и часто прибегают к удержанию и захватам, что запрещено правилами. При ближнем бое оба кикбоксера находятся в одинаковом положении, и преимущество имеет тот, кто быстрее действует, сильнее наносит удары, владеет защитами и умеет создавать удобные исходные позиции для собственных ударов. Типичная стойка для ведения боя на ближней дистанции: туловище согнуто в пояснице, голова опущена, руки подняты к голове, ноги несколько согнуты и находятся на одной прямой или одна нога немного выдвинута вперед. Массу тела распределяют на обе ноги и перемещают при нанесении ударов или применении защит уклонами. Кикбоксеры должны хорошо владеть техникой входа в ближний бой, передвижений, уметь блокировать действия противника и самостоятельно выбирать время и место для нанесения сильных ударов [22].

Тактика кикбоксинга – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. В тактике кикбоксера проявляются не только уровень его техники, физической и психологической подготовленности, но и главные черты его характера. Тактическое мастерство кикбоксера проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его

слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя. Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнение его, а в случае необходимости – и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления кикбоксера, его волевых качеств.

Построение плана боя зависит от глубины мышления кикбоксера, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя. Кикбоксер составляет план боя вместе с тренером, основываясь на сведениях о манере ведения боя противником (одни кикбоксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие ведут бой только на дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; некоторые кикбоксеры с сильным ударом рассчитывают на победу нокаутом; левши действуют в правостороннем положении) [9, 10].

1.3. Особенности физической и функциональной подготовки кикбоксеров

Физическая подготовка кикбоксера является основным фактором, обеспечивающим качество технической, тактической и психологической подготовленности, уровень развития всех остальных компонентов мастерства. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [23]. Уровень физической подготовки определяет способность кикбоксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка кикбоксера направлена на разностороннее развитие его физических способностей. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т.е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке (плавание, гребля, бег на дальние дистанции и др.). Физические упражнения прямого влияния должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в кикбоксинге (маховые движения ногами, прыжки, бег на короткие и средние дистанции в переменном темпе и с интервалами отдыха, толкание ядра и метание молота, упражнения с набивными и теннисными мячами и др.) [11].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых в определенном виде спорта, в данном случае в кикбоксинге. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения со специальными боксерскими снарядами (мешок, груша, лапа и др.), и специальные упражнения с партнером [12].

Сила человека определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в кикбоксинге. Динамическая сила кикбоксера проявляется в движении, выполняемом в динамическом режиме (сила, развиваемая в ударах, подсечках, защитах, передвижениях и т.п.). По

характеру усилий динамическая сила в кикбоксинге подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением (акцентированные удары). Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущие относительно небольшие инертные сопротивления. Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения (преодоление сопротивления противника в ближнем бою). Развитие силы кикбоксера должно идти по двум направлениям [11].

- Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

- Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранять характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями кикбоксера (упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде борьбы, воспитания силы удара на мешках, лапах и т.д.) [13].

Для воспитания способности основных мышц кикбоксера мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы метания и толкание камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с отягощениями, эспандерами, работа с топором, лопатой, киркой, упражнения со штангой и др. [16; 10]

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Различают общую и специальную быстроту

кикбоксер. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях и действиях (бег, игры и т.д.). Специальная быстрота проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения. Быстрота кикбоксер характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция в кикбоксинге – это ответ заранее известным движениям на заранее известные, но внезапные действия противника (процесс обучения и тренировки, когда действия кикбоксеров обусловлены). В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект (противник) и реакция выбора. В первом случае в доли секунды кикбоксер атакует ударами передвигающегося противника, а следовательно находит нужную дистанцию, выбирает определенные технические средства и вместе с тем сам беспрепятственно движется. Во втором случае кикбоксер реагирует своими действиями на действия противника, причем успех, как правило, зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями кикбоксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым для кикбоксеров результатом. Преимущество имеет тот кикбоксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность быстро выполнять движения и действия – одно из важнейших качеств кикбоксер. Для достижения высокой скорости сложной реакции при обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными) [12].

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости кикбоксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Во время тренировок, и особенно боев, организм кикбоксера испытывает как физическое, так и умственное утомление. Основой выносливости у кикбоксера является общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударами, «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвуют в выполнении движения. Для кикбоксеров существенное значение приобретает уровень его аэробной и анаэробной производительности (т.е. уровень его общей и специальной выносливости). С целью дальнейшего повышения уровня общей выносливости используют общеподготовительные (кроссовый бег, плавание, спортивные игры и др.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.). Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности кикбоксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения (условные и вольные бои, упражнения на снарядах, «бой с тенью», упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами и т.д.). Основным путем в совершенствовании специальной выносливости – интенсификация деятельности кикбоксера в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, увеличения трудности защит и др.), в упражнениях на снарядах (чередование действий в спокойном темпе и взрывных коротких серий) [9].

Гибкость - способность кикбоксера к выполнению приема с необходимой амплитудой - зависит от эластичности мышц и связок. Она может быть общей и специальной. Специальная гибкость играет большую роль в эффективном проведении приема. Если кикбоксер выполняет движения не свободно, скованно, без амплитуды, необходимой для данного приема, то значительно снижаются его возможности. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений кикбоксера. Максимальной показателей развития данного качества (способность выполнять поперечный и продольные шпагаты) спортсмены достигают к 15-16 годам. В связи с этим, необходимый уровень гибкости к этому времени должен быть уже заложен [12].

Под ловкостью кикбоксера следует понимать способность своевременно и эффективно выполнять сложнокоординированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка. Ловкость – сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки. Различают общую и специальную ловкость кикбоксера. Общая ловкость – способность к овладению сложнокоординированными движениями, а также быстрое овладение движениями в неспецифических для кикбоксинга видах деятельности. Ловкость как физическое качество отличается специфичностью. Так, кикбоксер, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта. Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности. Воспитание как общей, так и специальной ловкости складывается из развития способностей осваивать в координации двигательные действия, а также из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [9]. Общими критериями ловкости являются:

- 1) координация и сложность выполнения движения;

2) точность выполнения движения с точки зрения пространственных, временных и силовых характеристик;

3) время выполнения движения или действия.

Чем больше арсенал технических средств у кикбоккера, тем легче он овладевает новыми движениями и действиями и применяет их в бою, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости кикбоккер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, чувство времени и пространства. Основной путь воспитания ловкости – овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками в разных ситуациях боя. Из общефизических упражнений наиболее подходящими для кикбоксинга являются спортивные и подвижные игры.. Кикбоккеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно изменяющейся ситуации, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Наиболее эффективным упражнением для развития координации являются упражнения с партнером. Развитию координации следует уделять особое внимание в начале обучения кикбоккеров при овладении механикой движения ударов, подсечек, защит, передвижения, сочетаний этих действий [11].

Развитие равновесия кикбоккера, т.е. способности к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов ногами, руками, выполнении подсечек, защит и передвижениях. Различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие не характерно для кикбоксинга. Развитию чувства равновесия способствует систематическая тренировка вестибулярного аппарата, обеспечивающего эту функцию организма. С этой целью используют акробатические упражнения на вращение (кувырки, повороты, перевороты и т.д.), прыжки на батуте, а также большой объем специальных защитных упражнений (нырков, уколов

влево и вправо, отклонов), являющихся раздражителями вестибулярного анализатора [1, 11].

Специальная физическая подготовка. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки. Она включает в себя упражнения со скакалкой, с мешком, грушей (насыпной и наполненной водой), с настенной подушкой, пневматической грушей, с мячом на резинках (пинчбол), упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол), и с боксерскими лапами. Эти упражнения направлены на развитие специальных физических качеств кикбоксера с использованием средств имитирующих ситуации реального поединка [1; 3; 18].

1.4. Особенности психологической подготовки кикбоксеров

Кикбоксинг как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру значительно легче, чем психологической готовности. Не о всяком кикбоксере можно сказать, что он «боец», даже если он владеет техникой и тактикой боя и достаточно подготовлен физически. Состояние психологической подготовленности кикбоксера играет особую роль, зачастую являясь решающим в схватке с противником. Психологическая подготовка спортсмена включает два этапа – общей психологической подготовки и психологической подготовки к соревнованиям. Эти этапы взаимосвязаны, однако каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки. Общая психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена необходимых свойств личности, волевых качеств, развитие психологических процессов, способствующих успешному выполнению стоящих перед кикбоксером задач, и т.п. [12]. Психологическая

подготовка кикбоксера к предстоящим соревнованиям определяется задачами, которые надо решать в конкретном соревновании:

- определение основной цели выступления спортсмена и предстоящем соревновании;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действию учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить ее в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Итогом психологической подготовки кикбоксера должно быть состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях. Целеустремленность кикбоксера проявляется в понимании поставленных перед ним целей и задач, стремлении к высоким спортивным достижениям. Самообладание и выдержка необходимы кикбоксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего в процессе боя утомления, стойкого перенесения ударов. Инициативность выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать удвоенные технические приемы ведения боя. Дисциплинированность проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные. Сила воли воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Основным средством воспитания волевых качеств у кикбоксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих волевых усилий, специфических для поединка, т.е. упражнений, направленных на совершенствование физического развития, овладение техникой и тактикой ведения боя. Выполняя их, кикбоксер воспитывает силу воли и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяются волевые качества спортсмена.

В процессе совершенствования волевых качеств кикбоксеры приобретают навыки в преодолении трудностей. Особенно эффективны в этом отношении учебно-тренировочные бои [10, 12, 13].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ литературных источников по теме исследования. Изучению подвергались литературные источники, связанные с вопросами особенностей подготовки спортсменов в современном кикбоксинге.

Методы тестирования физической подготовленности. Для тестирования физической подготовленности кикбоксеров группы начальной подготовки использовали контрольные тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг для спортсменов этого возраста (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Контрольные упражнения для тестирования физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Педагогический эксперимент. Проведен с мальчиками группы начальной подготовки МБУ ЦСС г. Шебекино с целью выявить эффективность программы тренировки по результатам анализа динамики их физической подготовленности.

Методы математической статистики. Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2008). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в секции кикбоксинга МБУ ЦСС г. Шебекино. В исследованиях принимали участие юные кикбоксеры 10-12 летнего возраста первого года обучения группы начальной подготовки в количестве 12 человек (мальчики). Занятия проходили по рабочей программе по кикбоксингу для занимающихся группы этапа начальной подготовки первого года обучения.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг и программой спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг МБУ ЦСС г. Шебекино.

Программа предназначена для практического использования МБУ ЦСС г. Шебекино в целях обучения и воспитания занимающихся, овладения технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

Исследование проводилось с сентября 2017 года по май 2018 года.

Режимы тренировочной работы в группе НП-1:

- тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели;
- общее количество часов в год – 312;
- количество тренировочных часов в неделю – 6;
- количество тренировок в неделю – 3;
- общее количество тренировок – 156.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности тренировочной программы начальной подготовки в секции кикбоксинга

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, качеств, соблюдения гигиенических норм.

Тренировочный план для занимающихся группы НП-1 представлен в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Тренировочный план для занимающихся группы НП-1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов на 52 недели
	Теоретические занятия	
1.	Гигиена, питание, закаливание организма и врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий	2

	спортом	
2.	Психологическая подготовка	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, двигательный аппарат (костная и мышечная системы)	1
4.	Зарождение и история кикбоксинга	1
5.	Правила соревнований и методика судейства	1
6.	Основы техники и тактики	4
	ИТОГО	10
	Практические занятия	
1.	ОФП	174
2.	СФП	64
3.	Технико-тактическая подготовка	60
4.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	312
	ОБЩЕЕ ЧИСЛО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ:	3-4
	ОБЩЕЕ ЧИСЛО ТРЕНИРОВОК В ГОД:	156

Годовой план-график распределения часов в группе НП-1 представлен в табл. 3.2.

тактическая подготовка													
Контрольные нормативы								4					4
ИТОГО	21	25,5	23,5	27	25	24	24,5	27	25,5	25,5	27	27,5	302
ВСЕГО	25	25,5	25,5	27	27	24	25,5	27	25,5	25,5	27	27,5	312

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительной группе не должна превышать 2 астрономических часа.

Структура занятия

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит занимающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между занимающимися и тренером. Организм занимающихся подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия- четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия: эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия- овладение главными жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта кикбоксинг. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки,

упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение

Занятия кикбоксингом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Боксерский ринг
2. Татами
3. Боксерские груши
4. Боксерские перчатки
5. Гантели
6. Гонг
7. Секундомер
8. Скакалки

2. Экипировка кикбоксера

1. Футы
2. Боксерские бинты
3. Протектор-бандаж для паха
4. Боксерская капа
5. Кикбоксерские трусы
6. Кикбоксерская майка

3.2. Анализ показателей физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки за период исследования

Физическую подготовленность кикбоксеров группы начальной подготовки тестировали в начале и в конце исследования. Результаты тестирования представлены в табл. 3.3.

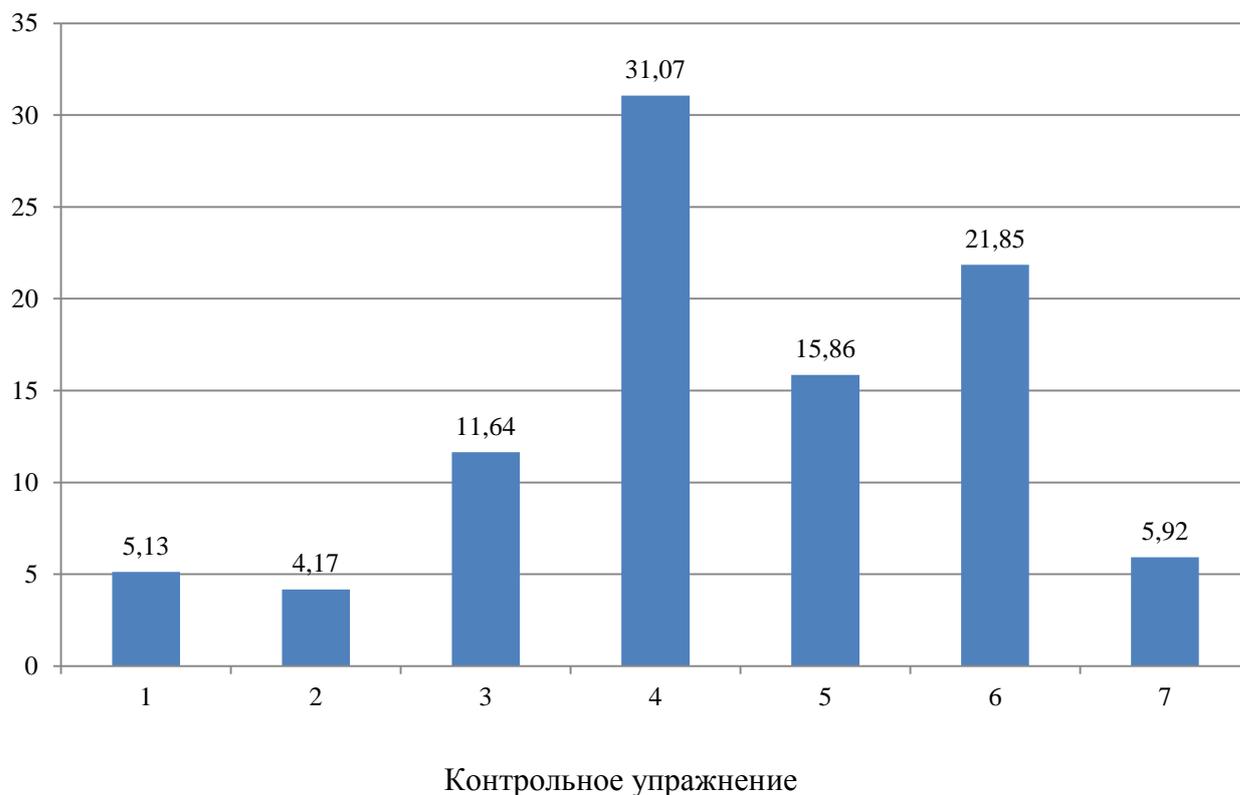
Таблица 3.3.

Показатели физической подготовленности кикбоксеров группы начальной подготовки ($M \pm m$)

№ п.п.	Контрольные упражнения	В начале тренировочного цикла	В конце тренировочного цикла	Разница, %	t	p
1.	Бег 30 м, сек	5,47±0,03	5,20±0,02	5,13	8,00	<0,05
2.	Челночный бег 3x10 м, сек	15,62±0,06	14,99±0,04	4,17	8,38	<0,05
3.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин., м	1312,92±6,47	1485,83±6,47	11,64	18,89	<0,05
4.	Подтягивание на перекладине, раз	5,92±0,28	8,58±0,28	31,07	6,80	<0,05
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15,92±0,28	18,92±0,37	15,86	6,49	<0,05
6.	Подъем туловища в положении лежа, раз	15,50±0,18	19,83±0,46	21,85	8,70	<0,05
7.	Прыжок в длину с места, см	123,17±0,65	130,92±0,65	5,92	8,46	<0,05

Как видно из табл. 3.3, за период проведения исследования показатели физической подготовленности юных кикбоксеров значительно улучшились. При этом прирост по всем контрольным упражнениям статистически достоверен ($p < 0,05$).

Прирост результатов выполнения контрольных упражнений за период проведения исследований в процентах представлен на рис. 3.1.



1. Бег 30 м, сек
2. Челночный бег 3x10 м, сек
3. Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин., м
4. Подтягивание на перекладине, раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз
6. Подъем туловища в положении лежа, раз
7. Прыжок в длину с места, см

Рис. 3.1. Прирост результатов тестирования физической подготовленности кикбоксеров группы начальной подготовки за период исследования, %

Из рисунка видно, что в контрольном упражнении «Бег 30 м», характеризующем скоростные способности юных кикбоксеров, результат возрос на 15,13 %. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м», характеризующем координацию движений, результат возрос на 4,17 %. В контрольном упражнении «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин», характеризующем общую выносливость, результат увеличился на 11,64 %. В контрольном упражнении «Подтягивание на перекладине»,

характеризующем силовую выносливость рук, результат увеличился больше всего – на 31,07 %. В контрольном упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», характеризующем силовую выносливость рук, результат возрос на 15,86 %. В контрольном упражнении «Подъем туловища в положении лежа», характеризующем силовую выносливость мышц брюшного пресса, результат возрос на 21,85 %. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые способности, результат повысился на 5,92 %.

Таким образом, программа начальной подготовки кикбоксеров в спортивной школе олимпийского резерва №1 Белгородской области является эффективной для повышения показателей физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы современный кикбоксинг предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Совершенствование физических качеств определяет в значительной мере успешность всей подготовки кикбоксеров.
2. Особенности реализации программы начальной подготовки в дзюдо являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.
3. Программа начальной подготовки кикбоксеров в спортивной школе олимпийского резерва №1 Белгородской области является эффективной для повышения показателей физической подготовленности. При этом прирост по всем контрольным упражнениям статистически достоверен ($p < 0,05$). Так в контрольном упражнении «Бег 30 м», характеризующем скоростные способности юных кикбоксеров, результат возрос на 15,13 %. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м», характеризующем координацию движений, результат возрос на 4,17 %. В контрольном упражнении «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин», характеризующем общую выносливость, результат увеличился на 11,64 %. В контрольном упражнении «Подтягивание на перекладине», характеризующем силовую выносливость рук, результат увеличился больше всего – на 31,07 %. В контрольном упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», характеризующем силовую выносливость рук, результат возрос на 15,86 %. В контрольном упражнении «Подъем

туловища в положении лежа», характеризующем силовую выносливость мышц брюшного пресса, результат возрос на 21,85 %. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые способности, результат повысился на 5,92 %.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакулев С.Е. Кикбоксинг: учимся, играя [Текст]: учеб.-метод. пособие / С. Е. Бакулев, В. В. Домаков ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2006. - 87 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст]. М.,: ФиС, 1987, - 144 с.
3. Бойко В.Н. Комплексная оценка перспективности юных кикбоксеров [Текст]/ В.Н. Бойко, В.В. Сласов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2010. - № 2. - С. 34-36.
4. Бокс [Текст]. Под общ. ред. Дегтярева И.П. М, ФиС, 1979, 288 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]. М.,: ФиС, 1977, - 216 с.
6. Воликов Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля [Текст]/ Р.А. Воликов // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 10. - С. 75-76.
7. Гаськов А.В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки [Текст]// Теория и практика физической культуры, 2000, № 10, с. 48.
8. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу [Текст]: Учебная программа. – М., 2009, 145 с.
9. Головихин Е.В. Построение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, специализирующихся на каратэ и кикбоксинге [Текст]/ Е.В. Головихин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4. - С. 68-71.
10. Даурцев К.В. Искусство самозащиты [Текст]. «Левша. Санкт-Петербург», 2002.-204с.

11. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров [Текст]. Киев, «Здоровья», 1985.– 142 с.
12. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 "Физическая культура" / Железняк Ю.Д., Петров П.К.; Рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт; УМО вузов России по педагогическому образованию. - М.: Академия, 2008 - 262 с.
13. Зиборов О.Е. Библиотека кикбоксера [Текст]. Т.1, - М.: ПК «Издатель». – 1993, 476 с.
14. Иванов А.Л. Кикбоксинг [Текст]. Изд.2-е. Киев, Книга-сервис, 1995. – 312 с.
15. Кикбоксинг. Популярное пособие для начинающих и напоминание для практиков и тренеров [Текст]. М, Гранд – ФАИР пресс, 2002, - 318 с.
16. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учеб. пособие / С. Е. Бакулев [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. - 111 с.
17. Кладов Э.В. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности юных кикбоксеров в разделе фулл-контакт [Текст]/ Э.В. Кладов, В.П. Шульпина // Физкультурное образование Сибири. - 2011. - № 2 (28). - С. 57-61.
18. Клещев В.Н. Кикбоксинг [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Н. Клещев ; Федерация кикбоксинга России, Федерация кикбоксинга Вооруж. сил РФ, Моск. фед. кикбоксинга. - М.: Акад. проект, 2006. - 287 с.
19. Клещев В.Н. Теория и методика кикбоксинга [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : рек. к изд. Эмс

ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Клещев В.Н., Галочкин П.В. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Теории и методики бокса и кикбоксинга. - Москва, 2016.

20. Куликов А. Кикбоксинг : принципы и практика [Текст]/ Куликов Александр. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Гранд-фаир, 2004. - 317 с.
21. Маньшин, Б.Г. Изучение способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки к успешности обучения техническим действиям [Текст] = Studying of capabilities of kickboxers at the stage of initial training to success of training to technical actions / Маньшин Б.Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 11 (141). - С. 116-123.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст]. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
23. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров [Текст]. М., ФиС, 1987, - 192 с.
24. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс [Текст]. (обучение и тренировка). Киев, Олимпийская литература, 2001, - 240 с.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / Платонов В.Н.; М-во Украины по делам молодежи и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.
27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст]. – К.: Вища шк., 1984. – 336 с.
28. Попов Г.И., Резинкин В.В., Акопян А.О. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах [Текст]. // Теория и практика физической культуры, 2000, № 7, с. 42.

- 29.Правдов, М.А. Влияние физкультурных занятий с использованием средств кикбоксинга на физическую подготовленность студентов вузов [Текст] = Influence of physical culture activities with usage of means of kickboxing on physical readiness of university students / Правдов М.А., Айгубов Н.М. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 10 (68). - С. 76-79.
- 30.Романов Ю.Н. Физиологическое обоснование интегральной подготовки в кикбоксинге [Текст] = Physiological justification of integrated preparation in kickboxing / Романов Ю.Н., Исаев А.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 2 (96). - С. 144-149.
- 31.Теория и методика кикбоксинга [Текст]: пример. прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 : Рек. УМО по образов. в области физ. культуры и спорта / под. общ. ред. Е.В. Калмыкова ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Москва: [РИО РГУФК], 2006. - 84 с.
- 32.Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг [Текст]: Обучение и тренировка : учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу : рек. Федерация Бокса России и Казахстана, Федерация кикбоксинга Казахстана : рек. к изд. Ученым Советов Казах. акад. спорта и туризма / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - Москва: ИНСАН, 2012. - 527 с.
- 33.Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - Москва: Academia, 2007. - 235 с.
- 34.Щитов, В.К. Современный кикбоксинг [Текст]/ Щитов В.К. - Москва: Гранд-фаир, 2004. - 538 с.