

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В КИКБОКСИНГЕ

**Деркаченко Иван<sup>1</sup>**

**Ваколюк Ольга<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

<sup>2</sup>Государственный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь

**Abstract.** Studying the problem of general physical fitness of kickboxers, it was revealed that highly qualified masters use a wide range of physical means in their sports training, without giving an advantage to any of them. As a rule, the growth of the level of physical fitness of high-class athletes occurs due to a large number of various training tasks performed directly in boxing fights [2,3,4]. But the use of specific means in training at the initial stage can lead to an increase in training loads, and, as a result, to overtraining of young kickboxers.

At the initial stage, the optimal means of physical training can be specialized outdoor games, which have a positive effect on the indicators of physical and technical training of young athletes.

**Keywords:** kickboxing, group, initial training, outdoor games, physical qualities, training process, young.

**Введение.** Возросший уровень конкурентной борьбы на соревнованиях по кикбоксингу вызывает необходимость совершенствования средств и методов физической подготовки, особенно с целевой установкой на развитие скоростно-силовых качеств. Победа в бою стала возможной с возрастанием быстроты, точности и стабильности попадания ударов в цель, универсализацией спортивного поединка [1, 5].

В научно-методической литературе, вопросам рационального планирования структуры общих и специальных средств физической подготовки кикбоксеров на этапе начальной подготовки посвящено очень мало работ, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокого класса. Таким образом, выбранное направление исследования является актуальным.

**Цель исследования** обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в тренировочный процесс юных кикбоксеров специализированных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

**Объект исследования** – тренировочный процесс кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

**Предмет исследования** – специализированные подвижные игры, направленные на развитие физических качеств кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение специализированных подвижных игр, будет способствовать повышению уровня физической подготовки кикбоксеров на начальном этапе обучения.

**Задачи исследований:**

1. Изучить современное состояние проблемы физической подготовки кикбоксеров на начальном этапе подготовки.
2. Выявить оптимальное соотношение общих и специальных средств физической подготовки кикбоксеров на начальном этапе.
3. Выявить и апробировать специализированные подвижные игры, направленные на развития физических качеств кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Для решения поставленных задач использовали следующие **методы исследования:** изучение и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Практическая значимость** состоит в выявлении специализированных подвижных игр, которые могут способствовать улучшению показателей физической подготовки юных кикбоксеров.

**Организация исследования:** Исследование проводилось в три этапа на базе МОУ ДО «Тираспольская СДЮШОР борьбы и бокса». Педагогический эксперимент проводился на учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу в группах начальной подготовки (возраст спортсменов 10-11 лет).

Для оценки уровня общей физической подготовленности используются тесты, которые практикуются во всех видах спортивных единоборств в детско-юношеском возрасте (Таблица 1).

Таблица 1. Показатели уровня физической подготовки на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св 80 кг
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Толчок мед.бола 4 кг(м):			
-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17

**Цель исследования** заключается в обосновании и экспериментальной проверке эффективности внедрения в тренировочный процесс юных кикбоксеров, специализированных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

Анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было изучение современного состояния проблемы особенностей физической подготовки кикбоксеров на начальном этапе подготовки и выявления оптимального соотношения общих и специальных средств физической подготовки.

Педагогические наблюдения осуществлялись на учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу, что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации и уточнить особенности планирования структуры общих и специальных средств физической подготовки и системности их реализации на начальном этапе подготовки кикбоксеров.

Педагогические наблюдения проводились на тренировочных занятиях по кикбоксингу в СДЮШОР борьбы и бокса г. Тирасполь. Данные, полученные в ходе наблюдений, позволили выполнить корректировку методики проведения занятий, направленную на повышение эффективности развития физических качеств у кикбоксеров групп начальной подготовки 2 года обучения.

Эксперимент осуществлялся в **3 этапа**.

На первом этапе на основе анализа данных научно-методической литературы и педагогических наблюдений было выявлено современное

состояние проблемы физической подготовки кикбоксеров на начальном этапе, оптимальное соотношение общих и специальных средств, а также выполнен отбор специализированных подвижных игр, направленные на развития физических качеств юных кикбоксеров.

*На втором этапе* были определены критерии педагогического контроля за деятельностью занимающихся на тренировках. Осуществлена первичная регистрация показателей развития физических качеств.

*На третьем этапе* педагогического эксперимента осуществлялось выявление эффективности внедрения в тренировочный процесс юных кикбоксеров специализированных подвижных игр с помощью методов регистрации показателей уровня развития физических качеств. Результаты сравнивались с показателями контрольной группы.

В соответствии с требованиями спортивной метрологии, для выявления уровня физического развития испытуемых применялись контрольные упражнения (тесты): *подтягивание на перекладине (количество раз), прыжок в длину с места (см), бег 30 м из статического положения (сек.), челночный бег 2x10 м с кувырком вперед (сек.), бег 1000 м (сек.)*.

#### **Организация исследования.**

Основным методом исследования был педагогический эксперимент. Он проводился в естественных условиях на базе СДЮШОР борьбы и бокса г. Тирасполь с сентября 2019 по март 2020 года.

На протяжении этого времени участвовало 38 спортсменов в возрасте от 10 до 11 лет.

Для выявления и апробации на практике экспериментальной методики развития физических качеств у юных кикбоксеров на начальном этапе подготовки средствами специализированных подвижных игр, был организован педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов.

*Первый этап* (сентябрь 2019 г) включал в себя обработку научно-методической литературы по проблеме исследования, а также формирование цели, задачи и гипотезы исследования.

*На втором этапе* (октябрь - декабрь 2019 г) при помощи анкетирования, интервьюирования ведущих тренеров по кикбоксингу и педагогических наблюдений определялась структура физической

подготовки кикбоксеров и апробировалась на практике выявленная экспериментальная методика.

На третьем этапе (март - апрель 2020 г) систематизировались и обобщались экспериментальные данные в процессе теоретического анализа и математической обработки результатов исследования, что позволило сделать нам выводы о влиянии применения отобранных нами средств и методов на развитие физических качеств юных кикбоксеров.

Для апробирования экспериментальной методики, нами были организованы из двух однородных групп начальной подготовки 2 года обучения (в каждой по 14 занимающихся) - контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 14 человек в каждой. В процессе экспериментальной работы, учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились с внедрением в тренировочный процесс специализированных подвижных игр [4], а в контрольной - по традиционной методике.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Как отмечалось выше, эксперимент проводился с целью выявления эффективности внедрения специализированных подвижных игр [4] в тренировочный процесс юных кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Перед началом эксперимента были сняты показатели уровня физической подготовленности занимающихся, которые представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Показатели уровня физической подготовки до внедрения экспериментальной методики

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	$t_0$	$P_0$
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Э	5,4 $\pm$ 0,5	0,11	0,05
		К	5,5 $\pm$ 0,4		
2	Прыжок в длину с места(см)	Э	158,1 $\pm$ 4,07	0,34	> 0,05
		К	159,31 $\pm$ 4,03		
3	Бег на 30 м (с)	Э	5,6 $\pm$ 0,6	0,28	> 0,05
		К	5,5 $\pm$ 0,4		
4	Бег 1000 м (с)	Э	6,29 $\pm$ 0,2	0,24	> 0,05
		К	6,12 $\pm$ 0,3		
5	Челночный бег 2x10 м с кувырком (с)	Э	8,7 $\pm$ 1,1	0,07	> 0,05
		К	8,6 $\pm$ 1,0		

В начале эксперимента испытуемые обеих групп показали примерно равный уровень физической подготовки. Межгрупповые различия статистически не достоверны, что подтверждают такие показатели  $t$  – Стьюдента, граничная величина которого, в нашем случае, 2,15.

В Таблице 3 приводятся сводные данные изменения различных показателей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

**Таблица 3. Показатели уровня физической подготовки после внедрения экспериментальной методики**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	$t_0$	$P_0$
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Э	7,1 $\pm$ 0,5	2,3	<0,05
		К	5,9 $\pm$ 0,4		
2	Прыжок в длину с места (см)	Э	168,3 $\pm$ 2,05	3,4	<0,05
		К	161,2 $\pm$ 2,15		
3	Бег на 30 м (с)	Э	5,1 $\pm$ 0,6	1,2	>0,05
		К	5,4 $\pm$ 0,4		
4	Бег 1000 м (с)	Э	5,6 $\pm$ 0,2	0,9	>0,05
		К	6,0 $\pm$ 0,1		
5	Челночный бег 2x10 м с кувырком (с)	Э	8,0 $\pm$ 0,1	1,01	<0,05
		К	8,5 $\pm$ 0,2		

Как видно из представленного анализа, отмечается положительная динамика практически по всем тестам. Результаты контрольных испытаний достоверны только по двум тестам, характеризующие скоростно-силовые способности. В трех контрольных испытаниях (бег на 30 м, бег на 1000 и челночный бег 2x10 м с кувырком) результаты не являются достоверными, хотя в процентном соотношении прирост их значителен (Таблица 4).

**Таблица 4. Сравнительный анализ прироста уровня физической подготовленности после эксперимента в %**

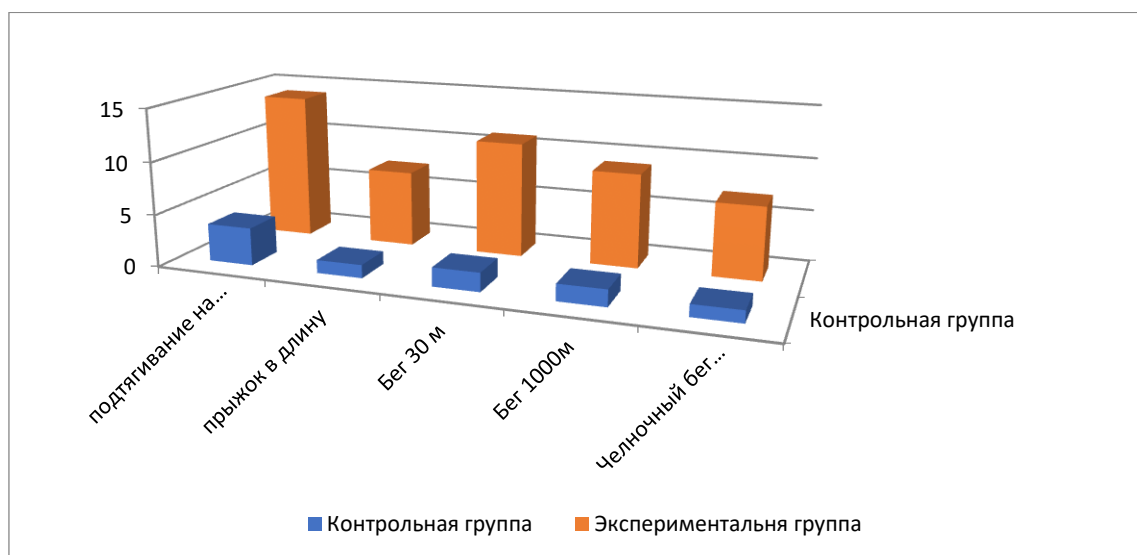
Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3,6%	14%
Прыжок в длину с места (см)	1,25%	7,3%
Бег на 30 м (с)	1,8%	11%
Бег 1000 м (с)	1,6%	9%
Челночный бег 2x10 м с кувырком (с)	1,15%	7%

В контрольной группе к завершению педагогического эксперимента в подтягивании на перекладине результаты возросли на 3,6%, а в

экспериментальной группе на 14%. В контрольном тесте, характеризующем развитие скоростно-силовых прыжков в длину с места, показатели в контрольной группе увеличились на 1,25%, а в экспериментальной - на 7,3%.

В беге на 30 м результаты в контрольной группе возросли на 1,8%, а в экспериментальной группе на 11%. В беге на выносливость в контрольной на 1,6%, в экспериментальной на 9%. В челночном беге 2x10 м с кувырком на 1,15% и 7% соответственно.

Динамика улучшения физической подготовленности экспериментальной группы (Рисунок 1), позволяет утверждать о целесообразности использования экспериментальной методики в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки.



**Рис 1. Динамика уровня физической подготовки кикбоксеров**

## Выводы

На основании анализа научно-методической литературы по проблеме исследования и проведенного нами педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. Физическая подготовка кикбоксеров на начальном этапе является одной из составных частей спортивной тренировки и является процессом, направленным на развитие физических качеств, таких как скорость, выносливость, сила, гибкость, координация движений. При всестороннем развитии физических качеств, формируется структура двигательных

действий спортсмена, закрепляется рациональная техника, формируется технико-тактическое мастерство.

2. Существуют общие и специальные средства физической подготовки кикбоксеров. В подгруппу общих входят физические упражнения из различных видов спорта, которые по воздействию на организм не характерны для единоборств. Специальные упражнения предполагают выполнение действий и движений, которые по форме, структуре и механизму воздействия на организм близки к соревновательным. На начальном этапе должно быть соотношение специальной физической подготовки 30% и общей физической подготовки 70%. Методика применения средств и методов общей физической подготовки в недельном цикле у тренеров может быть различной, но средства специальной физической подготовки должны быть схожи с режимом работы мышц и биодинамической структурой соревновательного упражнения. Поэтому эффективными средствами для развития физических качеств на начальном этапе подготовки могут быть представлены специализированные подвижные игры.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что внедренные в учебно-тренировочный процесс специализированные подвижные игры, направленные на развитие физических качеств кикбоксеров групп начальной подготовки 2 года обучения, эффективны.

***Литература:***

1. Бибиков С.В. *Технология физической подготовки юных боксеров: Учебное пособие.* Волгоград: ВГАФК, 2006. 129 с.
2. Гарабян А.И. *Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации.* Дисс. канд. пед. наук. М.: 2003. 142 с.
3. Деркаченко И.В., Горащенко А. Ю. *Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов. Монография.* Кишинев, 2015. 182 с.
4. *Игры в кикбоксинге: Учебно-методическое пособие.* Тирасполь, 2013 г.
5. Клещев В.Н. *Кикбоксинг.* М.: Академический Проект, 2006. 288 с.