

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«КИКБОКСИНГ В СИСТЕМЕ ЕДИНОБОРСТВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кравец Ларисы Николаевны.

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.А. Антипова

**Заведующий кафедрой**  
доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

## Введение

Актуальность выбранной темы определена тем, что кик-боксинг в системе единоборств очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

История кик-боксинга насчитывает не слишком много лет, начиная от времени первых неуверенных поисков и кончая сегодняшними днями. Кик-боксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс кик-боксеров.  
Предмет исследования – технико-тактическая подготовка кик-боксеров.

Целью работы является выявление особенностей технико-тактической подготовки кик-боксеров на начальном этапе обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы технико-тактической подготовки в кик-боксинге.
2. Рассмотреть систему спортивной тренировки кик-боксера.
3. Выявить влияние симметричного обучения двигательным навыкам на технико-тактическую подготовленность кик-боксеров на начальном этапе.
4. Проанализировать эффективность применения программы симметричного обучения на технико-тактическую подготовку кик-боксера.

## Основное содержание работы

Кик-боксинг (kickboxing) название популярного вида спорта происходит от двух англоязычных слов: kick – бить ногой и boxing – бокс. Соответственно удары наносятся как руками, так и ногами. Довольно молодое спортивное единоборство, которое появилось в середине 70-х годов. В США и Западной Европе были проведены первенства мира по контактному каратэ, заложившие фундамент для развития нового вида спорта. А в феврале 1977 Г. Брюкнер создал ВАКО – Всемирную Ассоциацию Организаций Кик-боксинга.<sup>1</sup>

Обращаясь к историческим особенностям развития кик-боксинга ученые утверждают, что некое его подобие было популярно еще в античные времена. Воинственные греки состязались в силе, скорости и выносливости, сражаясь следующим образом: противники наносили друг другу удары руками и ногами в любую часть тела. На руки они надевали некое подобие перчаток, только сделаны они были из кожаных ремней, которые накручивались на ладони, а между слоями кожи клались свинцовые пластины, для увеличения силы удара. Хотя спортсменам и разрешалось наносить удары ногами, преимущество все же отдавалось рукам.<sup>2</sup>

Кик-боксинг представляет собой:

1. Спортивный поединок двух участников, т.е. честный спортивный бой по строгим правилам, причем для боя используются кулаки (боксинг) и ноги (кик-пиннок, удар ногой).

2. Настоящий, истинный спорт, основанный на применении высокой техники, продуманной тактики, очень хороших условий организации и обеспечения высоких моральных и волевых качеств участников.

---

<sup>1</sup> Холодов Ж.К. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 2014 – 416 с.

<sup>2</sup> Кераминас С.А. Формирование навыка тактической подготовки в восточных единоборствах. – Вильнюс, 2013 – 374с.

3. Современный спорт, возникший и развивающийся на основе достижений спортивной науки, всегда открытый для нововведений, полученных в результате современных научных исследований.<sup>3</sup>

Кик-боксинг не является:

1. Дикой дракой, он не допускает беспорядочного и бесконтрольного обмена ударами, имеющими единственную цель - попасть в голову противника.

2. Поединком гладиаторов, устроенным для развлечения зрителей, без соблюдения спортивных и нравственных требований.

3. Одной из восточных религий или одним из многочисленных восточных единоборств, основанных на собственном философском учении. Кик-боксинг не заимствует у восточных единоборств ни технику, ни цель, ни философско-религиозные идеи.

Современный кик-боксинг делится на следующие 3 вида: кик-боксингполуконтакта, кик-боксинг полного контакта и кик-боксинг легкого контакта.

Рациональное построение тренировочного процесса основывается на формировании оптимальных тренировочных циклов, соответствующих особенностям специфики единоборств вообще и конкретного вида в частности, на соразмерности динамики тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки, на внедрении новых рациональных средств спортивной подготовки. Интеграция этих отдельных понятий, положений и принципов спортивной тренировки с особой эффективностью достигается на основе хорошо оправдавшего себя в теории и методике спортивных единоборств системного подхода.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки кик-боксёров. – Киев, 2013. – 317с.

<sup>4</sup> Семёнов Скоростно-силовая подготовка на ранних этапах многолетнего тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров: Волгоград, 2014. – 113с.

Специфика спортивной деятельности в видах спорта, обозначаемых как единоборства, заключена в том, что спортсмены практически постоянно действуют в условиях жесткого лимита времени, и, как правило, одно действие не приводит к «снятию» конфликтной ситуации, а лишь меняет ее или вызывает новую. Поэтому характерной особенностью спортсменов является не только толерантность негативному воздействию конфликтной ситуации, из которой можно извлечь максимальную тактическую пользу. Этим предопределяется значимость информационных процессов, которые являются как бы «настройкой над базовыми процессами интеллектуальной деятельности спортсмена».<sup>5</sup>

Особую роль в кик-боксе, а так же во всех видах единоборств играют психические факторы, поскольку любое единоборство представляет собой вид спортивной деятельности, протекающий в нестандартных условиях, когда ситуация определяется не только действиями спортсмена, но и его соперника. От спортсмена требуется быстрота и точность реагирования в неожиданно возникающих ситуациях, подавление внутренних неблагоприятных состояний и регулировка различных эмоциональных проявлений. Все это находится в сочетании с процессом интенсивного поиска наиболее целесообразных тактических решений, действий и их практическим воплощением.

Подготовка кик-боксера – это сложная система, для которой характерна иерархичность подсистем и элементов, наличие нескольких качественных уровней (например, уровней тренированности и «спортивной формы»), большое число объектов (например, технико-тактические действия, скоростно-силовые упражнения, средства психической коррекции и т.д.). С развитием теории и методики спортивной тренировки в единоборствах все большую роль приобретает интегральный подход, когда упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства логично связаны в

---

<sup>5</sup>Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Просвещение, 2015. - 287с.

единой системе с упражнениями, направленными на развитие двигательных качеств.

Достижение спортивных результатов в единоборствах связано с реализацией следующих методических положений:

- построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в различных единоборствах;
- акцентом на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствования технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижение планируемого результата;
- первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствованием специальной выносливости;
- использованием оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов;
- повышением уровня надежности и сбалансированности, атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на ответственных соревнованиях.

В многолетнем процессе овладения мастерством в кик-боксе можно выделить три этапа:

- 1) формирование базовой техники («школы»), 1-2 год обучения;
- 2) совершенствование техники, 3-4 год обучения;
- 3) индивидуализация технико-тактического мастерства, переходящая в усовершенствование технико-тактического мастерства.

Это согласуется с возрастными этапами спортивной подготовки и отбора в кик-боксе.

- группа начальной подготовки (первичный этап отбора) – 12-14 лет;
- учебно-тренировочная группа (перспективный этап отбора) - 14-17 лет;

- группа спортивного совершенствования (конечный этап отбора) – 17-20 лет и старше.

Достижение успехов в спорте в значительной степени зависит от рациональной спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена. Под совершенной техникой понимают совокупность эффективных способов выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата.

Тактическая подготовка предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов, воспитание тактического мышления. Ее основная цель – наиболее эффективно использовать силы и возможности спортсменов для победы над противником. Важно, чтобы юный спортсмен овладел различными тактическими вариантами и умел ими пользоваться в разнообразных условиях соревнований.

Тактическую подготовку также подразделяют на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта, общая же – содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей (освоение тактики смежных видов спорта).

Из определений технико-тактической подготовки можно выделить то, что успешность обучения спортсмена во многом будет зависеть от методики обеспечивающей преемственность как специальных, так и общих упражнений. Данная преемственность выражается в подборе технико-тактических средств и методик тренировки, позволяющих осуществлять положительный перенос двигательных умений и навыков, а также – расширять двигательный фонд спортсмена, который в свою очередь обеспечит его достаточным координационным ресурсом для освоения новых более сложных и эффективных специальных движений.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: «Физкультура и спорт», 2013. - 288 с.

Целью нашего исследования является изучение технико-тактической подготовки кик-боксера на начальном этапе обучения.

Для достижения поставленной цели исследования нами были сформулированы основные задачи исследования:

- 1) определить основные понятия технико-тактической подготовки кик-боксера;
- 2) обосновать методику обучения технико-тактическим действиям в кик-боксе;
- 3) выявить влияние симметричного обучения двигательным навыкам на технико-тактическую подготовленность кик-боксеров на начальном этапе обучения.

Характеристика методов исследования.

Решение поставленных задач стало возможным благодаря использованию таких методов, как:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников,
- опрос тренеров по кик-боксу,
- метод экспертной оценки,
- педагогическое тестирование.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

В процессе написания дипломной работы изучалась литература по заданной теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для подбора метода исследования и материала для теоретической части работы. Подбор научно-методической литературы представлен отечественными авторами, в материале которых были представлены наработки, исследования российских ученых, педагогов новаторов, тренеров.

Для эффективного освоения технико-тактических действий (ударов, защит и передвижений) из непривычной для юных кик-боксеров стойки использовались следующие группы упражнений.

1 группа – упражнения специально-подготовительного характера (СПУ);

2 группа – упражнения специального характера (СУ);

3 группа – упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Освоение техники и тактики кик-бокса из непривычной стойки предусматривало применение следующих методических приемов (расположенных по возрастающей сложности):

а) выполнение приема (удара, защит и их комбинаций) из неудобной стойки на месте;

б) выполнение передвижений в неудобной стойке в различных направлениях (вперед-назад, влево-вправо, по различным геометрическим фигурам: квадрат, круг, треугольник, ромб, крест и т.п.);

в) выполнение изучаемых боевых приемов и их комбинаций из неудобной стойки в движении в различных направлениях;

г) выполнение изучаемых приемов из непривычной стойки в свободном передвижении по залу;

д) выполнение технико-тактических приемов из «чужой стойки по типу боя с тенью» как с определенным заданием используемых средств, так и с самостоятельным их выбором.

Указанные приемы изучения технико-тактических действий выполнялись самостоятельно, самостоятельно под команду тренера (или по сигналу), по типу упражнений «школы бокса» и перед зеркалом (контролируя параметры собственных движений).

Для педагогического эксперимента были определены 2 группы испытуемых:

I группа – экспериментальная, состоящая из 10 человек – кик-боксеров учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения, прошедших курс начальной специализации в возрасте 13-15 лет; II группа контрольная в количестве 10 человек – кик-боксеров того же уровня подготовленности и стажа занятий, в возрасте 13-15 лет. Одним из основных критериев при

комплектации групп испытуемых был одинаковый уровень специальной подготовленности, после которого происходило углубленное обучение технико-тактическим действиям. Экспериментальная и контрольная группа тренировались по единым тренировочным планам 3 раза в неделю под руководством тренера.

Экспериментальная и контрольная группы тренировались на базе Дергачевской детско-юношеской спортивной школы. Кик-боксеры экспериментальной группы занимались по предложенной нами программе, основанной на синхронном обучении двигательным навыкам.

Контрольная группа тренировалась на той же базе, но у другого тренера. Техничко-тактическая подготовка осуществлялась по традиционно принятой методике.

На протяжении всего педагогического эксперимента (сентябрь 2015.г. по март 2016.г.) испытуемые обеих групп, с целью сравнения уровня и динамики совершенствования технико-тактической, физической подготовленности, подвергались педагогическому тестированию в начале эксперимента – определение исходного уровня (технико-тактической, физической) подготовленности, второе, определяло степень и динамику изменений за прошедший тренировочный период.

Предложенная нами методика симметричного обучения способствовала значимому приросту результатов обеих (правой и левой рук), при большем развитии не ведущей (левой) руки кик-боксеров, что обеспечивало сглаживание асимметрии между уровнями развития физических качеств правой и левой рук (в ловле теннисного мяча и толчке набивного мяча).

В контрольной же группе асимметрия результатов правой и левой рук имела тенденцию к ее увеличению (в толкании набивного мяча и ловле теннисного мяча).

В результате применения симметрирующих тренировочных нагрузок в экспериментальной группе произошло оптимальное развитие двигательных

функций обеих рук и ног, в то время как в контрольной группе происходило преимущественное развитие функций правой (ведущей) руки.

Исходя из этого, можно заключить, что рассмотренная нами методика симметричного обучения повлияла на технико-тактическую подготовку кик-боксеров. Она способствовала лучшему двустороннему развитию следующих двигательных качеств: скоростно-силовых способностей мышц сгибателей и разгибателей рук (отжимания за 30 сек); «взрывного» скоростно-силового компонента ударного движения (толчок набивного мяча); координационных способностей рук и ног, проявляющихся в быстром и точном реагировании. Увеличение результатов физической подготовленности кик-боксеров экспериментальной группы положительно повлияло на повышение количественных и качественных показателей преимущественно прямых и боковых ударов, как обеих рук, так и ног, а также на качество защитных действий кик-боксеров в более эффективной боевой деятельности.

Увеличения результатов в обеих группах кик-боксеров, по дополнительным тестирующим упражнениям (челночном беге и метании теннисного мяча) достигнуть не удалось. Это свидетельствует о направленности методики симметричного обучения на совершенствование, главным образом, «взрывного» силового компонента ударного движения руки и ноги.

В контрольной группе увеличение результатов физической подготовленности способствовало увеличению количественных и качественных показателей преимущественно прямых ударов выполняемых, главным образом, правой рукой. Отсюда можно отметить более широкую взаимосвязь результатов подготовленности со специальной деятельностью (ведением боя) в экспериментальной группе кик-боксеров. Что также выражалось в положительном влиянии повышения результативности левой руки на эффективность ударов выполняемых правой рукой, обеспечиваемое более организованным переносом двигательных качеств и навыков с не ведущей на ведущую руку.

## Заключение

В ходе анализа литературных источников, мы выяснили кик-боксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. В России кик-боксинг является относительно молодым видом спортивных единоборств и пока еще не имеет своей традиционной школы обучения и методики совершенствования технико – тактического мастерства. Соревнования в кик-боксинге проводятся по четырем версиям: с ограниченным контактом (семи – контакт), легким контактом (лайт – контакт), полным контактом (фул – контакт) и в вольном стиле (фри – стайл). Классифицируются данные версии по боевым двигательным возможностям, которые определяются правилами соревнований. Базовая техника кик-боксинга одинакова для всех его дисциплин.

Анализ соревновательной деятельности кик-боксеров на начальном этапе обучения показал, что для достижения победы необходимо владеть многообразными вариантами технико-тактических действий, равноценно выполняемых обеими руками. В практике же соревновательных поединков чаще всего кик-боксеры применяют удары левой рукой, нежели правой, что объясняется асимметричностью исходного положения спортсмена, определяемого типом его латеральных двигательных предпочтений (правши или левши), позволяющее наилучшим образом реализовать индивидуальные особенности в соревновательной деятельности.

Исходя из результатов предварительных исследований, нами было выдвинуто предположение о том, что повышение специализированной нагрузки в тренировке кик-боксеров на начальном этапе обучения в противоположную сторону, позволит не только научить спортсменов выполнению боевых приемов в непривычную сторону, но и совершенствовать приобретаемые двигательные навыки в удобную сторону.

В технико-тактической подготовке кик-боксеров на начальном этапе обучения следует руководствоваться следующим:

- при обучении ударным действиям предпочтение следует отдавать, в первую очередь, прямым и боковым ударам, которые обладают наибольшим вкладом в общую эффективность атаки и боя в целом, а затем – изучению ударов снизу;

- при изучении защитам необходима следующая последовательность: освоение подставок, уходов назад, уклонов; затем – отбивов руками и ногами, нырков, уходов в стороны; наконец – накладок и уходов в стороны с поворотом туловища.

Обучение кик-боксеров вариативным технико-тактическим действиям, равноценно выполняемым обеими руками и ногами, целесообразно проводить после того, как спортсмены овладеют основами упражнений, выполняемых из удобной стойки и в удобную сторону, что способствует благоприятному переносу двигательного опыта в непривычную сторону.

Обобщая результаты нашего исследования можно свидетельствовать о более высоком уровне технико-тактической подготовленности кик-боксеров на начальном этапе обучения, занимавшихся по предложенной нами методике технико-тактического обучения, в сравнении с уровнем специальной подготовленности кик-боксеров контрольной группы.