

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

**«Особенности технической подготовки в тренировке юных  
кикбоксеров»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Зуевой Оксаны Андреевны

**Научный руководитель**

доцент, к.м.н., доцент

кафедры теоретических основ

физического воспитания

\_\_\_\_\_ Н. М. Царева  
подпись, дата

**Заведующая кафедрой**

доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы определена поиском результативной методики обучения технике кикбоксинга на этапе начальной подготовки.

Ввиду того, что кикбоксинг – относительно молодой вид единоборств и не имеет столь мощной и информативной научно-методической и теоритической литературы, как, например, бокс, при написании работы широко использовались данных других видов спорта.

Достижение успехов в спорте в значительной степени зависит от применения различных методик обучения в подготовке спортсмена.

Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров показывает, что для достижения победы необходимо владеть многообразными вариантами технико-тактических действий. В технико-тактической подготовке кикбоксера главное умение создавать, в напряженных боевых условиях выгодные ситуации и выбирать момент для точного проведения высокоавтоматизированного приема. Основа этого закладывается на этапах ранней специализации, т.е. базовой подготовки, являющейся ведущим и определяющим компонентом дальнейшего роста мастерства спортсмена.

Изучение проблемы технической подготовки кикбоксеров, свидетельствует о необходимости поиска более перспективных методик, позволяющих вооружить молодого спортсмена более совершенными средствами боя, и позволить ускорить процесс обучения. Что диктуется особенностями современного поединка.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юных кикбоксеров в возрасте 10-12 лет, занимающиеся в спортивных секциях по кикбоксингу в МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи.

**Предмет исследования** – влияние применяемой тренировочной методики тренировочного процесса детей 10-12 лет в спортивных секциях по кикбоксингу МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи.

**Целью работы** является определение эффективности применяемой методики тренировочного процесса детей 10-12 лет, занимающихся в спортивной секции кикбоксинга МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи для достижения высоких спортивных результатов.

**Задачи исследования:**

1. Анализ доступной литературы современных методов тренировочного процесса в достижении спортивных результатов в кикбоксинге у детей 10-12 лет.

2. Изучить теоретические основы технической подготовки на основе полученных данных тренировочного процесса в кикбоксинге у детей 10-12 лет занимающихся в спортивной секции по кикбоксингу МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи.

3. Установить влияние на спортивные результаты в процессе тренировки детей 10-12 лет за период с сентября 2017 года по март 2018 года.

4. Дать оценку эффективности применяемых нами обеих методик. Первая методика- основанная на передовом опыте тренеров по кикбоксингу, т. е. освоение элементов техники сразу в парной работе; вторая методика- традиционная, когда обучение технике сначала удар выполняется целостно, затем отдельно по элементам, по воздуху под руководством тренера и самостоятельно, а после освоение техники в парной работе.

**Гипотеза:** предполагается, что упрощение и ускорение процесса технической подготовки приведет к более быстрым и высоким спортивным достижениям.

## Основное содержание работы

Кикбоксинг (kickboxing) название популярного вида спорта происходит от двух англоязычных слов: kick – пиннок, удар 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 Кикбоксинга.<sup>1</sup>

Обращаясь к историческим особенностям развития кикбоксинга ученые утверждают, что некое его подобие было популярно еще в античные времена. В цивилизованной Европе долгое время было заблуждение, что единственным достойным видом рукопашного боя был и остается обмен ударами рук, а ноги (преимущественно в виде пинков ниже спины) используют лишь дикие племена и отдельные существа, подобные животным.

Кикбоксинг представляет собой:

1. Кикбоксинг - это современный контактный бой. Спорт, созданный на основе многих традиционных спортивных единоборствах и боевых искусствах. Кикбоксинг-это уникальный Западный ответ на многие восточные боевые искусства.

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.

3. Современный спорт, возникший и развивающийся на основе достижений спортивной науки, всегда открытый для нововведений, полученных в результате современных научных исследований.<sup>2</sup>

Кикбоксинг не является:

1. Дикой дракой, не допускает грубого силового обмена ударами. Целью боя всегда является искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования тактики.

2. 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.

Дисциплины кикбоксинга:

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: «фулл-контакт», «фулл-контакт с лоу-киком», «K1», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «сольные композиции».

Кикбоксинг очень многогранен и интересен, каждый спортсмен может выбирать дисциплины внутри кикбоксинга в соответствии с интересами и индивидуальными особенностями организма. Так, например такой раздел, как «поинтфайтинг» предназначен для быстрых, взрывных спортсменов, где вся сущность заключается в скорости нанесения ударов и скорости реакции.

---

<sup>2</sup> Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки кикбоксёров. – Киев, 2013. – 317с.

Процесс обучения и спортивной тренировки в кикбоксинге происходит в течении многих лет и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

В процессе становления отечественной школы кикбоксинга систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники кикбоксинга:

- 1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.
- 3) Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
- 4) Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.
- 5) Индивидуальное освоение кикбоксером приема в работе с тренером на лапах.
- 6) Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- 7) Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

В многолетнем процессе овладения мастерством кикбоксинга 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 кикбоксинге.

- 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.

Необходимо различать два значения этого термина: во-первых – модель соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически; во-вторых – реально формирующийся (либо уже сформированный) у спортсмена способ выполнения соревновательного действия, характеризующийся той или иной степенью эффективности использования спортсменом собственных возможностей для достижения спортивного результата.

Технико-тактическая подготовка начинающего кикбоксера представляет собой процесс овладения теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками техники и тактики кикбоксинга.

Техническая подготовка кикбоксера включает в себя, во-первых, обучения его стандартной технике движений и действий, служащих

средствами спортивной борьбы, и, во-вторых, совершенствованию этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

В единстве с технической подготовкой проводится тактическая подготовка спортсмена. Если техническая подготовка вооружает средствами ведения боя, то тактическая – обеспечивает их искусное применение в поединке в зависимости от ситуации и боевой задачи.

Целью нашего исследования является определение эффективно применяемой методики тренировочного процесса детей 10-12 лет, занимающихся в спортивной секции кикбоксинга МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи для достижения высоких спортивных результатов.

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

- 1) определить основные понятия технической подготовки кикбоксера;
- 2) обосновать методики обучения техническим действиям в кикбоксинге;
- 3) изучить влияние на достижение спортивных результатов в процессе тренировки детей 10-12 лет.
- 4) дать оценку эффективности применяемых нами методик. А именно, первая методика: современная и основанная на передовом опыте тренеров по кикбоксингу – освоение элементов техники сразу в парной работе; вторая методика: традиционная – обучение технике сначала целостно, затем отдельно, по воздуху под руководством тренера и самостоятельно, а после освоение техники в парной работе.



## Характеристика методов исследования.

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

- теоретический анализ и обобщение литературных источников,
- опрос тренеров по кикбоксингу,
- 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.

Метод опроса:

Опрос – это метод сбора первичной информации посредством обращения с вопросами к определенной группе людей. В нашем исследовании мы обратились с устными вопросами к тренерам детской спортивной школы по поводу особенностей методики обучения техничсеким действиям.

Педагогическое тестирование:

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Учитывая основные физические качества в кикбоксинге, мы использовали тестирование для выявления уровня подготовленности юных кикбоксеров в виде соревнований по кикбоксингу в дисциплине «поинтфайтинг»

На основе полученных показателей соревновательной деятельности в промежутке и конце педагогического эксперимента осуществлялось сравнение уровней технической подготовленности кикбоксеров экспериментальной и контрольной групп.

Для эффективного освоения техническими действиями применялись две методики обучения.

Первая группа испытуемых выполняла элементы техники сразу в парах, минуя длительный период отработки техники без партнера. Сюда входило:

а) выполнение ударов, защит и их комбинаций с партнером на месте (с заданием каждому из партнеров);

б) передвижения, в паре, в различных направлениях с соблюдением индивидуальной дистанции без ударов и защит (определяются задачи каждого из партнеров);

в) выполнение определенных технико-тактических комбинаций боевых приемов в движении в различных направлениях и в свободном передвижении (с обязательным заданием каждому кикбоксеру в паре).

Были предложены также дополнительные упражнения в совершенствовании технико-тактических действий из непривычной стойки с партнером с использованием (одним из партнеров, или же обоюдно) одноименных конечностей (правой или левой руки, ноги). В освоении боевых приемов, весьма эффективным средством для юных кикбоксеров, являются игровые упражнения в касаниях: для совершенствования передвижений и ударов ногами – пятнашки ногами (обоюдные касания носков стоп из положения стойки, без участия рук, с ведением счета касаний); для совершенствования техники и тактики, ударных и защитных действий из непривычной стойки – «пятнашки» руками (касания пальцами

рук – плечей и туловища партнеров – имитация ударных и защитных действий) как на месте, так и в движении; которые (игровые упражнения) могут выполняться как со строго определенным технико-тактическим заданием (атакующему, контратакующему т.п) каждому кикбоксеру пары, так и в вольном использовании изучаемых боевых средств из непривычной стойки.

Базовая техника, относящиеся ко второй группе, выполнялась под руководством тренера, по воздуху с использованием зеркала. Данной группе большое значение отводилось на стадии ознакомления, когда кикбоксеры знакомились с основными положениями и элементами техники кикбоксинга в целом и отдельно. Эти упражнения выполнялись под счет, а затем самостоятельно. После того как занимающиеся ознакомились с основными техническими действиями кикбоксинга по воздуху, без партнера, приступали к изучению этих приемов с партнером (бесконтактное и контактное выполнение).

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

Только после двадцати пяти тренировочных занятий отработки техники по воздуху, без партнера, переходили в отработку тех же самых элементов техники с партнером в парах, после переходя к новым задачам период повторялся.

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

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

Экспериментальная и контрольная группы тренировались на базе Детско – юношеской спортивной школы р.п. Дергачи. Кикбоксеры экспериментальной группы занимались по предложенной нами программе, основанной на опыте тренеров по кикбоксингу в дисциплине «поинтфайтинг».

Контрольная группа тренировалась на той же базе, техническая подготовка осуществлялась по традиционно принятой методике.

На протяжении всего педагогического эксперимента (сентябрь 2017г. по март 2018г.) испытуемые обеих групп, с целью сравнения уровня и динамики совершенствования технической подготовки подвергались педагогическому тестированию в середине эксперимента – определение промежуточного уровня подготовленности, и в конце эксперимента.

Теоретическое изучение проблемы технико-тактической подготовки кикбоксеров на начальном этапе обучения, а также опрос тренеров, свидетельствуют о необходимости поиска более перспективных методик, позволяющих вооружить молодого спортсмена более совершенными средствами боя, а также добиться результата в кратчайшие сроки.

## Заключение

В ходе анализа литературных источников, мы выяснили кикбоксинг, 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 кикбоксинг является относительно молодым видом спортивных единоборств. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его дисциплин, за исключением нескольких конкретных ударов.

Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров на начальном этапе обучения показал, что для достижения победы необходимо постепенное и системное обучение техническим действиям, от простого к сложному, сначала без партнера и только после в парах. В практике же тренировочный процесс чаще всего строиться тренерами сразу же в парах. Мы не спорим, эффект от этого есть, но традиционная методика более эффективна, но более длительна.

Исходя из результатов предварительных исследований, нами было выдвинуто предположение о том, что за счет упрощения и обучения детей техническим действиям сразу в парах, минует длительный период обучения по воздуху, но по окончании эксперимента данное предположение не подтвердилось. Прирост показателей в экспериментальной группе имеется, но он не значителен по сравнению с контрольной группой.

В технической подготовке кикбоксеров 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.

- процесс обучения техническим действиям проводить постепенно и последовательно, от простого к сложному.

Обучение кикбоксеров вариативным технико-тактическим действиям, целесообразно проводить после того, как спортсмены овладеют основами упражнений.

Таким образом мы подвели итог исследования и сделали следующие выводы:

- 1) Проанализировав доступные литературные источники современных методов тренировочного процесса в достижении спортивных результатов в кикбоксинге у детей 10-12 лет, мы выяснили, что в достижении высоких спортивных результатов играет большую роль всестороннее развитие спортсмена, – его высокий моральный и культурный уровень, волевые качества, гармоничное развитие мускулатуры и физических качеств, высокая работоспособность, отличная координация движений.
- 2) При изучении теоритических основ технической подготовки в кикбоксинге мы убедились в важности и необходимости этапов обучения, как залога успешности в достижении поставленных целей в процессе тренировок в кикбоксинге у детей 10-12 лет занимающихся в спортивной секции по кикбоксингу МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи.
- 3) Установлено влияние на спортивные результаты в процессе тренировки детей 10-12 лет за период с сентября 2017 года по март

2018 года современных методик тренировки кикбоксеров с использованием прогрессивной техники и тактики вида спорта, представленных выше и систему классических тренировок в тех же группах детей.

- 4) В нашем исследовании мы применяли две методики обучения техническим действиям: первая методика - современная и основанная на передовом опыте тренеров по кикбоксингу – освоение элементов техники сразу в парной работе; вторая методика - традиционная – обучение технике сначала целостно, затем отдельно, по воздуху под руководством тренера и самостоятельно, а после освоение техники в парной работе. В ходе исследования выяснилось что все-таки традиционная методика является более эффективной в достижении высоких спортивных результатов. Но в свою очередь она является также более длительной, чем перспективная, применяемая нами в экспериментальной группе. Перспективная (современная) методика имеет свои плюсы: - быстрота в достижении спортивных результатов, -упрощение тренировочного процесса (обучение сразу в парах). Эти плюсы актуальны до тех пор пока контрольная группа не приступит к обучению технических действий в парах. После этого уже контрольная группа, занимающееся по традиционной методике, в большинстве случаев выигрывает у экспериментальной группы.

Обобщая результаты нашего исследования можно свидетельствовать о более высоком уровне технико-тактической подготовленности кикбоксеров на начальном этапе обучения, занимавшихся по традиционной методике технико-тактического обучения, в сравнении с уровнем специальной подготовленности кикбоксеров экспериментальной группы. Это происходит за счет системности и постепенности получения знаний, умений и навыков контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.