

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
**«Физическое развитие силовых способностей юношей 12-14 лет в  
кикбоксинге»**

студента 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Коровникова Владислава Алексеевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Антипова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2020

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Кикбоксинг является одним из самых молодых видов спортивного единоборства. Также среди молодежи пользуется большой популярностью. Зародился данный вид в середине 70х годов в США и Западной Европе.

Положительное влияние занятий единоборств, на физическую подготовленность занимающихся доказано во многих работах последних лет (Ч.Т. Иванков, А.В. Сафошин,1997; Р.А. Иванов, 1995 и др.).В настоящее время среди широкого спектра средств физической культуры большой популярностью пользуется кикбоксинг. Как вид единоборств и средство двигательной активности, развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, кикбоксинг чрезвычайно разнообразен (В.В. Подойницын, 1997; Е. Садовски, 2000; Ю.Н. Романов, 2004; М.Е.Симов, 2008). Основные черты кикбоксинга – это контакт с партнером с помощью ударных движений, помогают улучшать большое количество психических качеств, и в целом предъявляет к психике спортсмена очень разные, иногда жестокие требования. Но в целом все равно данный вид спорта, оказывает положительное и благоприятное влияние на психику. Помогает формировать навык самообороны, повышает уверенность в себе, волевые качества и целеустремленность.

Для общей физической подготовки спортсменов в кикбоксинге используется упражнения из гимнастики, атлетики, плавание, различных спортивных игр и т.д. Все эти упражнения создают хорошую базу для совершенствования тактики боя, техники, развития специальных качеств для кикбоксинга.

В спортивных единоборствах отношение к совершенствованию физических качеств достаточно различно. Уровень развития силовых способностей очень сильно влияет на в целом результат тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Выполнение сложных и

разнообразных технических приемов: ударов руками и ногами, прыжков возможно лишь в том случае, когда у бойцов достаточно развиты силовые способности .

Основными физическими качествами у кикбоккера являются сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота и высокий уровень равновесия. Развитие и совершенствование данных способностей - самая важная часть спортивной тренировки. Однако, к сожалению, до сих пор вопрос целенаправленного использования силовых упражнений на этапе начальной подготовке кикбоккера мало изучен.

**Актуальность исследования.** Несмотря на то, что кикбоксинг достаточно популярный вид спорта, организация тренировочного процесса недостаточно обеспечена необходимо научно-обоснованной методической литературой. Да и в целом большинство рекомендаций по построению тренировки ориентированы на основе других видов боевых искусств (бокс например). Крайне ограничена информация по подготовке и совершенствованию физических качеств кикбоккера на разных этапах подготовки.

**Цель исследования:** повышение уровня физического развития силовых способностей у кикбоккеров 12-14 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс в кикбоксинге.

**Предмет исследования:** методика развития силовых способностей у кикбоккеров 12-14 лет.

**Гипотеза исследования:** комплекс упражнений повысит уровень силовых показателей у кикбоккеров.

В соответствии с предметом и целью были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить литературные источники по развитию силовых способностей в кикбоксинге.

2. Составить и внедрить комплексы силовой подготовки кикбоккеров 12 - 14 лет в тренировочный процесс.

3. Выявить и сравнить уровень развития силовых способностей у кикбоксеров в процессе педагогического исследования.

При проведении тренировок были использованы следующие **методы исследования:**

1) теоретические методы: изучение, анализ, обобщение литературных источников по проблеме развития силовых способностей в кикбоксинге;

2) эмпирические: метод педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, педагогического тестирования по Миткевич А. Г. и Головихину Е. В. [18], а Клещеву В.Н. [4], методы математикостатистической обработки результатов исследования.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**В теоретической части** мы рассмотрели понятие силовых способностей и особенности физической подготовки кикбоксеров, с учетом анатомо-физиологических особенностей. Были сделаны следующие выводы, сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Данное понятие лежит в основе силовых способностей человека. Выделяют отдельные силовые способности и объединение их вместе с различными другими физическими способностями человека.

Понятие мышечная сила является одной из характеристик физических возможностей человека, это также способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Важнейшей определяющей грамотной подготовки спортсмена является учет и знание анатомо-физиологических, а также психологических особенностей юного кикбоксера. Именно поэтому важно при подготовке спортсменов учитывать сензитивные периоды их развития. Достижение

высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических качеств, которые позволяют кикбоксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших кикбоксеров характерны быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени в дистанции, умение мгновенно определять нужные моменты для ударов и защит, молниеносная реакция.

Если рассматривать подготовку спортсмена в рамках кикбоксинга, то здесь это также важно учитывать и сделать так, чтобы специальные упражнения все таки не превышали комплексное развитие спортсмена. Так как превышение специальных упражнений по кикбоксингу, чрезмерное количество боев, может привести к тому, что возможности и силы спортсмена будут снижены в будущем.

Понятие физическая подготовка - процесс совершенствования и развития физических качеств. Подготовка может быть в виде 2х направлений: общая и специальная. Рассмотрим в начале общую, она направлена прежде всего на целостное развитие всех физических качеств, для получения положительных результатов у спортсмена. Средства для подготовки : игры, атлетика, гимнастика и т.д. Для единоборств сюда также можно включить прыжки, метания, махи. В целом все данные упражнения хорошо помогают для развития техники , тактики, тоесть создают необходимые для этого предпосылки.

Далее перейдем к специальной физической подготовке, она уже более специфична и направлена на развитие тех физических качеств, которые бы были необходимы в кикбоксинге. Сюда относятся выносливость, гибкость, сила, быстрота, равновесие.

В целом обе эти физические подготовки больше всего зависят от того, каким видом спорта занимается спортсмен, подразделением спорта и индивидуальными особенностями организма. Так как одному спортсмену важно развить быстроту, при хорошем уровне других качеств, для другого нужно развить скорость передвижение, для третьего сила удара например. Но

что отличает спортсмена высокого класса это очень высокий уровень работоспособности в целом, это хорошая способность восстанавливать силы, это в целом хорошее здоровье. Так как в ином случае он не сможет выполнить необходимый объем работы для совершенствования своих качеств.

Подготовка спортсмена в кикбоксинге основана прежде всего на спортивной тренировке, которая как раз помогает совершенствоваться и улучшать качества спортсмена, его способности, для того, чтобы получать высокие результаты. Для того, что спортсмен выигрывал и достигал результатов нужно прежде всего развивать и совершенствовать разные виды способностей бойцов. В целом вся подготовка спортсменов подразделяется на 3 основные группы. Первое это сами силовые способности, выносливость и скоростно-силовые способности спортсмена.

**В практической части** исследования было проведено три этапа.

Перейдем к выводам, которые мы получили: Анализируя, полученные данные по уровню развития силовых способностей у кикбоксеров контрольной и экспериментальной группы, мы получили следующие данные.

- подтягивание на высокой перекладине – справились с нормативом 10 % - в контрольной группе, 10 % - в экспериментальной группе;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – справились с нормативом 10% - в экспериментальной, 20% - в контрольной группе;
- подъём туловища к ногам в упоре лёжа - 30 % выполняют норматив в контрольной группе, 30 % - в экспериментальной группе;
- бросок набивного мяча - 20 % справляются с нормативом в контрольной группе, 20 % - в экспериментальной группе.

По данным результатам можем сделать следующие выводы, что первоначальные данные физической подготовленности спортсменов, по всем тестам у большинства кикбоксеров ниже нормативов. Следовательно, необходимо проведение системы работ по добавлению в тренировочный

процесс нового комплекса упражнений, чтобы повысить показатели силовых способностей.

Проанализировав данные тестирования уровня развития силовых способностей у кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп на третьем этапе эксперимента, можно сделать следующие выводы:

- подтягивание на высокой перекладине – справились с нормативом 10 % - в контрольной группе, 70 % - в экспериментальной группе;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – справились с нормативом 20% - в контрольной группе, 80% - в экспериментальной группе;
- подъём туловища к ногам в упоре лёжа - 50 % выполняют норматив в контрольной группе, 80 % - в экспериментальной группе;
- бросок набивного мяча - 30 % справляются с нормативом в контрольной группе, 60 % - в экспериментальной группе.

При анализе достоверности между группами и между результатами начала и конца исследования нами было определено, что средняя арифметическая величина экспериментальной группы по всем тестам выше результатов контрольной группы и наблюдалась положительная динамика уровня силовых способностей у юных кикбоксеров на начальном этапе обучения. Наибольший прирост в % в тестах подтягивание на высокой перекладине (44,1 %), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15,3 %), а наименьший прирост мы получили в упражнение бросок набивного мяча (4,6 %)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Основными физическими качествами у кикбоксера являются сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота и высокий уровень равновесия. Развитие и совершенствование данных способностей - самая важная часть спортивной тренировки. Процесс развития, улучшения и совершенствования физических качеств называют физической подготовкой спортсмена.

Чаще всего кикбоксеры проявляют свою силу в движениях, в динамическом режиме. Выделяют взрывную силу, по характеру усилий,

которые прилагает спортсмен. Также максимальная сила проявляется во время сопротивления противника в борьбе, бросках. В целом основной чертой кикбоксинга является многообразие двигательных действий и большая вариативность функциональных состояний, что как раз и требует от спортсмена и максимальной силы, и взрывной силы, выносливости.

Для улучшения силовой подготовки спортсмена необходимо параллельно развивать все физические черты, иначе может привести к снижению скорости или снижению подвижности. Например, если силы возрастает вместе с повышением мышечной массы, то силовые качества сохраняются дольше, чем обычно.

Анализ литературных источников по проблеме исследования позволяет сделать выводы:

1. Выявлена и описана методика силовой подготовки кикбоксеров. При подборе упражнений, развивающих силу учитывалось, что для кикбоксеров характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; динамические и статические мышечные усилия.

2. Выявлен и проанализирован в процессе педагогического исследования исходный уровень развития силовых способностей у кикбоксеров 12-14 лет на начальном этапе обучения.

Прирост результатов наблюдался в экспериментальной и контрольной группе кикбоксеров, хотя в % соотношении наибольший прирост (44,4) был в экспериментальной группе тест 1 - Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), наименьший прирост (4,6) - тест Бросок набивного мяча 1 кг (см). Прирост наблюдался и контрольной группе. Прирост результатов был выше в экспериментальной группе кикбоксеров, что доказывают результаты эксперимента.

С помощью тестов определено, что комплексы способствовали развитию у кикбоксеров силовой выносливости (тесты- подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём

туловища к ногам в положении лёжа) и взрывной силы (тест - бросок набивного мяча).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978.-224 с.

2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. – Киев. : Олимпийская литература, 2002. - 293 с.

3. Галковский, И. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / И. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под. ред. И. М. Галковского . – М. : «Физкультура и спорт», 2015.- 424 с.

4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.- С.18 — 22.

5. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. – М. :Лептос, 1994.

6. Игуменов, В. М. Спортивная борьба [Текст] : Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М. : Просвещение, 2014.- 240 с

7. Игуменов, В. М. Основы методики обучения в спортивной борьбе [Текст] / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1986.-36 с.

8. Клещев, В. Н. Кикбоксинг [Текст]: учебник для вузов / В. Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2016. - 288 с.

9. . Куликов, А. Кикбоксинг [Текст]: принципы и практика / А. Куликов. –М. : Издательский центр «Академия», 2014. 57

10. Ленц, А. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А. М. Ленца. – М. : «Физкультура и спорт», 1964.- 495 с.
11. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст]: Учеб. пособие для студ. и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, тренеров / Л.П. Матвеев. — Киев, 1999.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретикометодические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высших физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – М. : «Лань», 2004.
15. Матушак, П. Ф. Сто уроков в вольной борьбе [Текст] / П. Ф. Матушак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.
16. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст] / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт , 2006.- 312 с.
17. Миндиашвили, Д. Г. Учебник тренера по вольной борьбе [Текст] / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов: Изд-во КПКУ, 1995.-213 с.
18. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе [Текст] / Ш. Т. Невретдинов, Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов. – М. : ФОН, 1997. – 59 с.
19. Небураковский, А. А. Эффективность влияния занятий с отягощением на юных спортсменов стиля кекусинкай каратэ-до [Текст] / 58 А.А. Небураковский // Материалы Всероссийской научной конференции / Отв. редактор С.С. Добровольский. – Хабаровск. Изд-во ДВГАФК, 2016.

20. Небураковский, А. А. Развитие силовых способностей в каратэ //Материалы межрегиональной научной конференции / Отв. редактор С.С. Добровольский. – Хабаровск. Изд-во ДВГАФК, 2000. – С 140 – 143.

21. Небураковский, А. А. Влияние занятий с отягощением на соревновательную деятельность юных каратистов [Текст] / А. А. Небураковский // Физическая культура и спорт в современном обществе //Материалы Всероссийской научной конференции / Отв. редактор С.С. Добровольский. – Хабаровск. Изд-во ДВГАФК, 2006. – С 215 – 218.

22. Никитенко, С. А. Динамика плотности взаимосвязей компонентов техники серийных ударов квалифицированных боксеров [Текст] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: науч. работа / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 1998. - № 11. - С.13-15.

23. НишиямаХидетака. Каратэ, или искусство «пустой руки» [Текст] / Пер. с англ. под. ред. А. Алекса.- Харьков : ИМП «Рубикон», 1994.-240 с.

24. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств [Текст]: учебное пособие. - Екатеринбург: изд. УГГУ. - 2007. - 130с.

25. Остьянов, В. И. Бокс [Текст]: обучение и тренировка / В. И. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2011. - 239 с.

26. Подливаев, Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе [Текст] : Метод. пособие / Б. А. Подливаев. – М. ФОН,1997. – 39 с.

27. Примерная программа для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, федерации, спортивные клубы) [Текст]: программа по кикбоксингу (семи-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик). – Ульяновск, 2004 . - 88 с. 59

28. Сорокин, И. И. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК / И. П. Сорокин. – М. :ФиС, 1968.-584 с.

29. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. – М. : Физкультура и спорт, 2000.

30. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М., 1981.
31. Теория и методика спорта [Текст]: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. – М., 1997.
32. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Советский спорт, 2004. — 464 с.
33. Травников, А. Карате за 10 уроков. Защитись от любого противника [Текст] / А. Травников.- М. : Издательство: АСТ, Полиграфиздат, 2010.-256 стр.
34. Травников, А. Карате для начинающих [Текст] / А. Травников.- М. : Прайм-Еврознак.-160 с.
35. Туманян Г.С. Телосложение и спорт [Текст] / Г.С. Туманян ,Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1988.-214 с.
36. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб. пособие для институтов физической культуры / Под. ред. Г. С. Туманяна. – М. : «Физкультура и спорт»,2015.-144 с.
37. Туманян, Г. С. Спортивная борьба [Текст] : учеб. пособие студ. высш. Учеб. заведений / Под. ред. Г. С. Туманяна. – М. : Академия, 2006.- 592 с
38. Хартман, Ю. Современная силовая тренировка [Текст] / Ю. Хартман, Х. Тюнеман. - Берлин, 1988.
39. Хассел, Рэндалл Дж. Каратэ [Текст] / Дж. Р. Хассел, Э. Отис. - Издательство: АСТ, Астрель, 2003. - 316 стр.
40. Формирование и развитие личности в системе контактных ударных единоборств [Текст] // Инновационные основы университетского педагогического образования: материалы международной научнопрактической конференции / под ред. З. А. Абасова. - Ульяновск: УлГТУ, 2003. - С.171-180.

41. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу: Федерация кикбоксинга России ВАКО. – Ульяновск: , 2004. – 146 с.

42. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

43. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.

44. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки и отбора [Текст] / Б. В. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984.-152 с.

45. Э. Отис. Полный курс каратэ [Текст] / Э. Отис, Дж Р. Хассел. - Издательство: АСТ, Астрель, 2009.- 336 стр.