

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«КАЧЕСТВО ГИБКОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В КИКБОКСИНГЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Губарева Александра Владимировича

Научный руководитель _____ В.Д. Гордеев
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2022

«Муай-тай - искусство, которое дисциплинирует человека, делает его сильнее физически и духовно, а дисциплинированный человек всегда спокоен, он никогда не выплескивает агрессию на окружающих.»

«Кикбоксинг (от англ. «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс), - вид спорта базирующийся на восточных единоборств, таких как каратэ, муай-тай (тайский бокс), ушу, а так же на элементах английского бокса.».

История происхождения данного, очень молодого (в контексте истории) вида спорта занятна. Кикбоксинг зародился в 70-х годах прошлого столетия, практически одновременно, на просторах США и Западной Европы.

Исследователи рассматривают две версии возникновения кикбоксинга. Первая: кикбоксинг - спортивный вариант полноконтактного карате. Вторая версия: кикбоксинг производная муай-тай (тайский бокс). Действительно, кикбоксинг базируется на приемах муай-тай. Но между боксом, кикбоксингом и муай-тай есть и существенные отличия.

В классическом английском боксе удары наносятся исключительно руками, которые защищены специальными перчатками. Диапазон ударов: строго верхняя часть туловища. Запрещено: производить атаки ниже пояса (логично, но дополнительно обозначено), в заднюю часть головы и в шею; входить в клинч (за этим внимательно следит рефери); кусаться, ставить подножки и толкаться.

В силу «гибридности» кикбоксинга правила боя более разнообразны, так как к кулачному бою добавляется арсенал ударов ногами. Диапазон ударов дополняется средними и дальними дистанциями. Клинч так же под запретом. В связи с такими особенностями кикбоксинг мало того что зрелищен, что делает его интересным в коммерческом смысле, так еще и с практической точки зрения, а именно самозащиты невероятно функционален.

В муай-тай (тайский бокс) боец, наряду с отработанным кулачным ударом, задействует трудно блокируемые атаки локтями, коленями, предплечьями и голеньями, что делает бойца более опасным. Именно из-за таких особенностей тайский бокс так же называют «боем восьми конечностей».

Существует легенда, что раньше перед началом боя муай-тай, соперники обвязывали руки веревками и опускали их в битое стекло. Предположим что бой был зрелищным, но в современном, цивилизованном мире такой жестокости не практикуется, что несомненно радует.

Как ни парадоксально кикбоксинг, несмотря на большой арсенал возможных атак, менее травмоопасен чем бокс: за один раунд в любом виде единоборств в среднем наносится до 75 ударов, во только в боксе больше 70% направлено в голову, в то время как в кикбоксинге удары возможны по всему телу.

В настоящее время кикбоксинг не самое популярное направление для академического изучения, однако, авторы, изучающие кикбоксинг с академической точки зрения, сходятся во мнении, что гибкость в кикбоксинге крайне важна для тренируемого. Обусловлено это рядом причин, о которых поговорим более подробно далее.

А.Куликов в своих работах большое внимание уделил изучению биомеханики нанесения удара в кикбоксинге. Сам удар не зависит от объема мускулатуры ударяющего. Фактически в восточных единоборствах удары всегда очень сильные, сами же борцы далеки от звезд бодибилдинга. Сила удара в кикбоксинге зависит от согласованности взаимодействия конечностей и скорости сокращения мышц. Человек, владеющий поставленным ударом, в отличии от обывателя, который при нанесении удара кулаком задействует лишь силу руки, использует силу всего тела. К примеру при нанесении удара правой рукой из левосторонней стойки движение строится следующим образом: упор делается на правую ногу, затем осуществляется поворот корпуса с одновременным подкручивающим движением талии. При таком построении

движения энергия сообщается от бедра, через ягодичные мышцы, в поясницу, от нее в талию, от талии к плечу и оттуда в переднюю поверхность кулака. Поясница в данном случае служит «мостом», сообщающим реактивную силу ноги-упора через поворот тела, к пояснице и в совокупности с силой руки, что и приводит к формированию «взрывного» усилия. В таком ударе задействована сила всего тела, что делает руку, фактически, проводником усилия всего тела.

Поворот тела в пояснице создает условия для того, чтобы создаваемое усилие проявилось наиболее полно и свободно. Такой способ создания ударного усилия создает благоприятные условия для последующих действий: непрерывной атаки, нападения, оборонительной контратаки. «Тренируя силу и скорость действий, при отработке приемов самообороны, необходимо усиливать твердость и сопротивляемость ударным нагрузкам тех частей кулака и стопы (поверхность кулака, колесо кулака, суставы пальцев рук, носок ноги, колено, др), которыми наносятся удары, поскольку строение различных частей тела человека неодинаково, в реальной схватке можно попасть противнику по кости и получить травму самому.».

В.Н. Клещев в своей книге «Кикбоксинг» излагает курс теории и методики преподавания кикбоксинга, «комплекс профессионально-педагогических приемов для самостоятельной, организационной, тренерской работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания.». Специфика кикбоксинга, как утверждает В.Н. Клещев, позволяет во многом использовать опыт родственных ударных видов единоборств в практике подготовки спортсменов. Именно поэтому очень много данных для научно-исследовательской деятельности берется из исследований восточных единоборств, а так же классического бокса. Касается это и научно-исследовательской работы. Однако, учитывая опыт других видов спорта, необходимо внедрять изучение объективных количественных и качественных характеристик деятельности кикбоксеров.

В практическом пособии В. Щитова «Кикбоксинг» представлен комплекс подробно разобранных тренировок по кикбоксингу для тех, кто

занимается этим видом спорта или только собирается приступить к тренировкам.

Ю.Н. Романов в практическом пособии «Тактическая подготовка в кикбоксинге» раскрывает особенности тактической подготовки при выполнении наступательных, оборонительных, а также разведывательных действий спортсменов.

Не стоит обходить вниманием и труды зарубежных авторов: Джорджио Перрека и Даниэле Малори, авторы книги «Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы — Поединок». В этой книге, в том числе посредством визуального ряда (свыше 300 фотографий) представлена информация об истории, технике и тактике кикбоксинга. Особое внимание уделено физической подготовке и правильному питанию кикбоксеров..

Пэт О'Кифи в книге «Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита.» рассматривает кикбоксинг с точки зрения его применения в целях самозащиты. Кстати, в современном мире кикбоксинг считается одним из самых эффективных видов боевых искусств для самозащиты, так как предоставляет бойцу большую свободу в выборе действий. Пэт О'Кифи утверждает, что навыки и техника, которые можно освоить в процессе тренировок по кикбоксингу, могут спасти жизнь, если вы подвергнетесь нападению.

С. Гагонин в своей работе «Психотехника рукопашной схватки» описывая особенности психологической подготовки спортсменов кикбоксеров как к соревнованиям, так и в период тренировок, обращает особое внимание на необходимость дыхательных упражнений, которые, в свою очередь, способствуют качеству подготовки бойца.

Психологическое и физическое состояние спортсменов, особенно в единоборствах, очень тесно взаимосвязаны. Любой вид единоборств — это близкий контакт с противником. Во многих случаях травматизм вызван именно тем, что кто-то из спортсменов, а порой и оба, теряют самоконтроль, что крайне опасно для здоровья, да и жизни обоих спаринг-партнеров. Именно «партнерство» определяется психологией, так как, в данном случае, является

производной от самосознания. Самосознание же, в свою очередь зависит как от самостоятельной личности спортсмена, так и от развития его, если угодно «спортивного» самосознания, что уже на прямую зависит от тренера.

Восточные единоборства, в большинстве своем строятся, в том числе, на философии.

Философией муай-тай, давшего начало кикбоксингу, строится на воспитании выносливости и спокойствии носителя боевого искусства.

Философия ушу, так же прослеживающегося в кикбоксинге, строится на обретении внутреннего спокойствия, а уже потом на всех оставшихся боевых аспектах.

Фактически мы приходим к выводу, что спортсмену помимо физических навыков, необходимо развивать и морально-этические и психологические навыки, т. е. фактически развивать самосознание.

Говоря о создании кикбоксинга необходимо осветить историю тех видов и стилей единоборств, на основании которых и строится современный кикбоксинг.

Американское кемпо- каратэ.

Стиль каратэ, который разработал американец гавайского происхождения Эдмунд Кеалоха Паркер (1931—1990). В 16 лет Эдмунд стал изучать восточные единоборства под наставничеством Уильяма Чжоу (1914-1987). Он преподавал стиль, объединявший приемы окинавского каратэ «Мотобу», японского дзю дзю цу и китайского ушу. В 1954г., Паркер создал клуб кэмпо-каратэ, где стал преподавать стиль своего учителя. Это был один из первых клубов каратэ в США. В 1956 г. в Пасадене Паркер открыл платную студию каратэ, которая считается первой коммерческой школой каратэ в США. Осенью 1956 г. Паркер учреждает «Американскую ассоциацию кэмпо-каратэ» и продолжает развивать свое учение, основанное на стиле своего учителя. Позже Паркер заявлял, что школа Чжоу в его собственной системе не превышает 15%, а 85% принадлежат лично ему. Парке дал название «Американское кэмпо-

каратэ» «своему стилю» для того, что бы его не путали с «Тайваньским кэмпо-каратэ» Уильяма Чжоу.

Фактически навыки Уильяма Чжоу были разбавлены техникой «уличной драки», что и делало стиль Паркера условно самостоятельным: основу системы Паркера составляли 150 базовых элементов, взятых им из окинавского каратэ, японского дзю-дзюцу, китайского ушу (т. е. от Учителя). Главным критерием для их выбора он считал степень соответствия биомеханическим и моторным возможностям человеческого тела.

В 1960 г. Паркер создал «Международную ассоциацию кэмпо-каратэ» (ИКА), которая в течение 30 лет, до его смерти 15 декабря 1990 г., являлась одной из наиболее крупных организаций боевых искусств в мире. Когда Паркер умер, из-за проблем организационного и финансового характера ИКА прекратила свое существование.

В апреле 1991 г. его ученики Джо Паланцо, Томас Келли, Фрэнк Трэджо и Ричард Планас создали «Всемирную федерацию кэмпо-каратэ» (ИКА) и таким образом продолжили дело своего учителя. Но все же, в начале XXI века система кэмпо-каратэ потеряла свою популярность, присущую ей в период жизни ее основателя.

Фулл-контакт каратэ - разновидность спортивного каратэ, официально появившегося в США в 1972 году. Как следует из названия подразумевается обмен ударами в полную силу по всем частям тела.

Термин (фулл-контакт каратэ) впервые появился не в США. Его ввел в употребление в 50-е годы мастер Накамура Сигэру, создатель Окинава-кэмпо-каратэ. Вспоминая свою учебу под его руководством, 12-кратный чемпион мира по фулл-контакту Джо Льюис говорил: «Надо знать, что поединки в «окинавском кэмпо» происходят без всяких протекторов и длятся до тех пор, пока один из бойцов не получит нокаут!»

В физическом же аспекте основными элементами развития являются: сила, выносливость, гибкость и правильность исполнения элементов

(наработка).

Гибкость в кикбоксинге необходимый элемент как для качества проведения боя, так и для зрелищности боя, в силу того, что в кикбоксинге большое количество ударов ногами в высокие точки. Следовательно боец, с более развитой гибкостью будет более востребованным.

Так же для спортсмена имеет значение «запас гибкости». Запасом гибкости называется разница между имеющейся у спортсмена амплитудой движения и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений.

Кикбоксинг, не смотря на разночтения времени его происхождения, в том виде, в котором его изучают в настоящее время относительно молодой вид единоборства, следовательно научная база носит скорее фрагментарный характер. Однако, даже сейчас основные положения тренировок кикбоксеров, этапы и содержание таких тренировок частично отражены в работах А. Куликова, В.Н. Клещева, П. О'Кифи, Дж. Перрека и ряда других авторов.

Актуальность: Гибкость один из базовых показателей физического состояния любого человека, так же, при грамотном подходе включения ее в тренировочный процесс, прекрасно способствует как освоению самого вида спорта, так и сохранению физического здоровья в целом, этим и обусловлена актуальность данного исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс начинающих кикбоксеров.

Предмет исследования: физическая подготовка кикбоксеров с упором на развитие гибкости в сравнении с школьниками, занимающимися развитием гибкости по той же методике.

Целью исследования является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости как для повышения эффективности технико-тактических действий кикбоксеров, так и для обычных школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить вопрос развития гибкости в кикбоксинге.

2. Выявить основные средства и методы развития гибкости в кикбоксинге.

3. Разработать комплекс упражнений, ориентированный на развитие гибкости.

4. Установить эффективность предложенного комплекса.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и аналитика источников.

2. Педагогический эксперимент.

3. Методы математической статистики.

Гипотеза исследования: использование в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров и школьников предложенного комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий у кикбоксеров и улучшит показатели гибкости среднестатистических школьников.

Полученные результаты исследования дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Аналитика источников и материалов по теории и методологии физической культуры привела к следующим выводам:

а) гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательной системы человека, которое определяет пределы возможного движения.

б) тренировочный же процесс кикбоксеров в силу «гибридности» вида спорта крайне разнообразен, но при этом не имеет должной целостной обоснованности. Фактически есть установленные правила, на их не нарушении и строится тренировочный процесс, с персонализированными нововведениями каждого конкретного тренера.

2. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. При регулярном режиме

тренировок и без надрыва, то упражнения должны исходить из соотношения 35% - активны, 35% - пассивные, 30% - статические. Соответственно. Если результат необходим в пределах 3-х месяцев, соотношение нагрузки меняется в сторону увеличения процентной доли активных и пассивных упражнений (в процентном равенстве), статические упражнения уменьшаются (но не исключаются!)

Основными средствами и методами развития гибкости в кикбоксинге являются:

- 1) активные упражнения для развития гибкости;
- 2) пружинистые движения;
- 3) маховые движения;
- 4) статические напряжения;
- 5) пассивные упражнения.

3. Теоретически обоснованы, разработаны и реализованы в практике упражнения, ориентированные на развитие гибкости. Программа состоит из следующих разделов:

- 1) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- 2) упражнения для развития активной гибкости;
- 3) упражнения для комплексного развития гибкости и координации

Если сравнивать результаты эксперимента в обеих группах, то уровень развития гибкости у детей экспериментальной группы, которые занимались по предложенному комплексу упражнений, несколько выше, чем у детей контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике и просто на уроках физкультуры. Так, спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в тесте на гибкость «Мостик», прирост показателей составил 6%. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 9%. Общий уровень развития гибкости у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 14,5 %.

Прирост же показателей у кикбоксеров в сравнении со школьниками составил в упражнении «Мостик» - 5,9%. В упражнении «Шпагат» прирост

показателей – 11,26 % Общий уровень развития гибкости - 1,86%.

Это свидетельствует об эффективности влияния предложенного комплекса упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности основных суставов.