

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ  
НА ЗАНЯТИЯХ КИКБОКСИНГОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Баширова Макирана Физулиевича

**Научный руководитель**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## Введение

Кикбоксинг - один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой, карате. На современном этапе, знаний о методике преподавания накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно.

Анализ литературных источников показывает, что авторы затрагивающие вопросы кикбоксинга, в основном освещают вопросы энергетического обеспечения кикбоксеров, а также таких видов подготовленности, как технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной.

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико-методического плана кикбоксинга, мы считаем что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов. В этом смысле, целесообразным представляется определить особенности развития специальной выносливости кикбоксеров 14-16 лет, занимающихся в спортивном клубе «CROSSPOINT».

Методические рекомендации по проведению учебно тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах единоборств. В Саратове, в частности кикбоксинг, распространен широко, но исследование вопросов развития как физических качеств, так и подготовленности высококлассных спортсменов не осуществлялось. В этой связи актуализируется проблема нашего исследования.

Развитие специальной выносливости, по нашему мнению является одной из приоритетных задач в учебно тренировочном процессе подготовки высококлассных кикбоксеров. Иванов А.Л., по нашему мнению, дал наиболее точное определение выносливости кикбоксера.

В одной из своих работ, он утверждает, что выносливость кикбоксера - это активность спортсмена от начала и до конца боя, с сохранением чистоты и эффективности действий: быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Специальная выносливость в кикбоксинге, на наш взгляд это прежде всего хорошее функциональная подготовка которая служит хорошим орудием как активной защиты, так и серии атакующих действий на протяжении всего боя.

Кладов Э.В., в своей диссертации «Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя», утверждает, что в ряде исследований посвященных методическим аспектам подготовленности кикбоксеров, отмечаются особенности в проявлении психофизиологических способностей, уровня развития скоростно-силовых качеств, результативности в соревновательной деятельности спортсменов, различающихся стилем ведения боя (темповик, игровик, нокаутёр).

В основе своего исследования, мы не будем опираться на стиль ведения боя кикбоксеров так как данный аспект, в вопросах специальной выносливости, учитывать, не считаем необходимым.

**Актуальность исследования** заключается в том, что в работах по исследованию развития функционирования кикбоксинга, мы не нашли критериев оценки специальной выносливости боксеров, поэтому данный вопрос считаем одним из наиболее важных, в теме нашего исследования.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс кикбоксёров 14-16 лет занимающихся в клубе «CROSSPOINT»

**Предметом исследования** выступает методика развития специальной выносливости спортсменов, занимающихся кикбоксингом 14-16 лет.

**Цель исследования** совершенствование методики развития специальной выносливости кикбоксёров 14-16 лет.

**Гипотеза исследования:** по нашему мнению, включение комплекса специальных упражнений на развитие специальной выносливости, в учебно-тренировочный процесс предсоревновательного периода, будет способствовать более интенсивному развитию специальной выносливости, как следствие повышению уровня остальных физических качеств средствами положительного переноса и достижений на выступлениях в соревнованиях различного ранга.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ анатомо-физиологических и педагогических особенностей развития в юношеском возрасте.
2. Проанализировать уровень развития выносливости спортсменов 14-16 лет, занимающихся кикбоксингом.
3. Разработать методику применения развития выносливости кикбоксёров.
4. Экспериментально обосновать методику комплексного применения средств и методов развития выносливости.

При выполнении задач исследования нами были применены следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование уровня общей и специальной выносливости кикбоксёров
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

## *Основное содержание работы*

В нашем эксперименте приняли участие группы кикбоксеров юношей в возрасте 14-16 лет. Первые измерения по уровню развития специальной выносливости у спортсменов проходили во время учебно-тренировочного сбора на базе спортивного клуба «CROSSPOINT», города Саратова в количестве 30 человек, которые были в последствии разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 15 спортсменов. В учебно-тренировочный план спортсменов - кикбоксеров, было включено большее количество часов на развитие специальной выносливости. Контрольная группа, занималась по стандартной, утверждённой программе.

Учебно-тренировочный процесс спортивной секции по кикбоксингу, производился на основе положений и регламентирующих работу документов по спортивному совершенствованию, с юношами 14-16 лет занимающихся кикбоксингом. Процесс подготовки спортсменов проходил на основе традиционных моделей построения учебно-тренировочного процесса и организации подготовки кикбоксеров. Повторное измерение мы проводили во время весеннего учебно-тренировочного сбора на базе спортивного клуба «CROSSPOINT».

В период между учебно-тренировочным и сборами была реализована программа по включению в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие специальной выносливости юношей 14-16 лет, занимающихся кикбоксингом.

Принципиально, отличие для нашей работы, между бойцами темповиками, нокаутёрами и универсалами, состоит лишь в их тактической модели ведения боя, поэтому принципиальной разницы в разделении группы на спортсменов со своими индивидуальными стилями мы не видели.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе, в сентябре 2021 года, подбирался необходимый список литературы, где нам оказали существенную помощь интернет-ресурсы и учебно-методическая литература

находящийся в спортивном клубе служащая основой для подготовки высококлассных спортсменов по кикбоксингу.

Анализ литературы позволил нам отработать понятийный аппарат, повысить уровень знаний и углубленного понимания такой спортивной дисциплины как кикбоксинг. Нами были выявлены сильные и слабые стороны проведения учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу. Мнение авторов учитывалось, прежде всего в вопросах, особенности подготовки в различные возрастные периоды и различные модели подготовки спортсменов.

Также на первом этапе разрабатывалась методология исследования и проведены первые тесты по определению физической подготовленности кикбоксеров и уровень их развития такого важного для спортсмена, физического качества, как специальная выносливость.

На втором этапе, сентябрь 2021- май 2022 года, мы осуществляли проверку выдвинутой гипотезы, проверяли эффективность внедрение в тренировочный процесс упражнений по развитию специальной выносливости кикбоксеров 14-16 лет.

На третьем этапе подводились итоги внедрение программы повышения уровня развития специальной выносливости у спортсменов кикбоксеров, проводилась математическая обработка результатов исследования и их оформление. Далее, проведенный анализ методической литературы и проведение самого эксперимента фиксировалось в таблицы выпускной квалификационной работы, что нашло отражение в приложениях к работе.

Для достижения и решения поставленных задач в выпускной квалификационной работе, использовались следующие методы:

- Теоретический анализ учебно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение
- Тестирование физической подготовленности спортсменов
- Педагогический эксперимент
- Метод математической статистики

На протяжении всего эксперимента, сопутствующим для нас являлся анализ методической литературы по выбранной теме, анализ учебников для высших учебных заведений, статьи в журналах и анализ рабочих программ различных спортивных школ.

Анализ вышеуказанной литературы, позволил определить и уточнить понятийный аппарат и сущность исследуемого материала. На данном этапе уточнялись методология исследования, определялась цель и строилась гипотеза, которая в последствии была нами доказана и отражена в выводах выпускной квалификационной работы.

Наш педагогический эксперимент заключался во включении упражнений на развитие специальной выносливости в условиях учебно-тренировочного процесса спортсменов кикбоксеров на протяжении всего календарного года. Попутно мы отслеживали динамику, как развития специальной выносливости, так и сопутствующего эксперимента. Методы математической статистики, используемые нами в определении начальных и конечных показателей, были предельно элементарными и заключались в соотношении начального и конечного уровня каждого спортсмена кикбоксера.

Согласно методологии нашего исследования, для решения поставленных задач мы использовали стандартные педагогические методы, среди которых: обзор научной методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование общей физической подготовки, метод математической статистики.

Учебный материал программы подготовки кикбоксёров, представлен в разделах, описывающих различные виды подготовки спортсменов, такие как: теоретическая, техническая, тактическая, физическая психологическая и интегральная. Также представлены разделы, в которых раскрывается содержание рекреационных мероприятия, практика судейства и работы, направленной на работу воспитательного характера.

При этом мы использовали принципы методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге

Основными принципами, лежащими в основе нашего тренировочного процесса являлись:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- интеграция общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- постепенность наращивания тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность учебно-тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной и тренировочной деятельности;
- адекватность физической нагрузки.

**На первом этапе** учебно-тренировочной работы, актуализировались главные задачи - развитие здорового, крепкого организма спортсмена а также использование упражнений для развития специальной выносливости. В начале эксперимента на общую физическую подготовку отводилось приблизительно 65%, а уровень специальной физической подготовки достигал 20%. Объём упражнений на развитие специальной выносливости от времени, затраченного на СФП, составлял до 10%.

Оставшиеся 15% мы отводили на теоретическую подготовку посредством просмотра поединков, а также на такой важный элемент подготовки кикбоксера как психологическая подготовка спортсмена. Столь большой процент отводимый на общую физическую подготовку обусловлен, прежде всего втягивающим микроциклом учебно-тренировочного процесса и постепенным подведением организма до оптимального функционального состояния и физической подготовленности к будущим нагрузкам в ударных микроциклах, носящих ординарный и неординарный характер.



Следующим этапом, было втягивание в сложную физическую работу спортсменов кикбоксеров которая выполнялась строго регламентировано, под пристальным вниманием тренера и массажиста, обеспечивающих достижение должного уровня физической подготовленности.

Помимо 4 дней занятий со спортсменами, в начале второго микроцикла, давалось и домашнее задание на общую физическую подготовку, в виде общеразвивающих гимнастических упражнений и вечерней пробежки. Занятия были следующими:

Общеразвивающие упражнения, включающие в себя разминку всего организма, а также подтягивание в висе, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и упражнение на брусьях, по собственному усмотрению, следуя технике безопасности при проведении индивидуальных занятий. В конце учебно-тренировочного занятия, спортсменам рекомендовалось проводить упражнение на стрейчинг, которые сокращали время восстановления организма.

В следующий день отдыха от тренировок, рекомендовали упражнения, такие же, как и в первый день отдыха от учебно-тренировочного занятия, но с лимитированным количеством подходов и ограниченным временем его выполнения.

Третий день включал в себя те же общеразвивающие упражнения с упражнениями на растягивание в конце тренировки по индивидуальной программе. После втягивающего и ординарного основного микроцикла, в основном цикле учебно-тренировочного занятия, последовательность и чередование работы выглядели следующим образом:

Далее, начиная со второго микроцикла, занятия проводились начинаясь с общеразвивающих упражнений для подготовки организма к основным задачам учебно-тренировочного процесса, далее шла работа с боксерской грушей в интенсивном режиме при 5 подходах.

После каждого подхода спортсмены выполняли статические, либо статодинамические упражнения в виде сгибания-разгибания рук в упоре

лежа. Вся работа, охватывающая тренировку, начиналась с индивидуального спокойного пульса и постепенно подходила к 170-175 ударам в минуту при первом подходе к груше. Также в этой тренировке, помимо ударов по груше отрабатывал и тактические элементы, опять же на пульсе 170-175 ударов в минуту, что характеризует рваный режим описываемый в литературе, как аэробно-анаэробный порог. Мы не заключили чётких рамок вышеуказанного режима, поскольку для каждого спортсмена частота сердечных сокращений будет более-менее индивидуальный.

Особое место в этом микроцикле, в подготовке кикбоксеров занимала работа со специальными средствами подготовки спортсмена, помогающими имитировать движение бойца, находящегося на ринге и состояла из: легких гантелей, жгутов, при выполнении ударов руками, а также различных экспандеров, при выполнении ударов ногами, в том числе и утяжелители.

После небольшого отдыха, при достижении пульса 130-135 ударов в минуту, спортсмены проводили спарринг с партнерами в усиленном режиме, чередуя его не с пассивным отдыхом, а с нагрузкой либо на другие группы мышц, либо нагрузкой на группы мышц, наиболее отчетливо задействованных при проведении кикбоксёрского поединка. Это может быть и статодинамическая планка и лёгкие аэробные движения, имитирующие движения бойца в ринге. Как и при индивидуальном занятии, спортсмены в конце каждой тренировки выполняли упражнения стрейчинга, для скорейшего восстановления организма.

**Второй этап**, начиная с шестого микроцикла, характерен повышением специализированности нагрузки, с увеличением времени, отводимого на развитие специальной выносливости.

В этом этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 60% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 30-35% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня

специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В данный микроцикл были внедрены упражнения в следующей последовательности:

- Общеразвивающие упражнения в начале учебно-тренировочного процесса,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа 5 подходов по 15 раз,
- подтягивание на перекладине из виса 5 подходов по 10 раз
- отработка бой с тенью 5 подходов по 2 минуты с 15 секундными перерывами,
- восстановление пульса до объема 130 140 ударов в минуту,
- работа в интенсивном режиме со жгутами и легкими утяжелителями,
- спарринг с партнерами соответствующего веса и выше три подхода по 2 минуты,
- плавное восстановление пульса до значений, соответствующих восстановительной работе спортсменов.

В третьем этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 40% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 40-45% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В данный микроцикл были внедрены упражнения в следующей последовательности:

- Общеразвивающие упражнения в начале учебно-тренировочного процесса,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 15 раз,

- подтягивание на перекладине из виса 5 подходов по 12 раз
- отработка бой с тенью 5 подходов по 2 минуты с 15 секундными перерывами,
- восстановление пульса до объема 130 140 ударов в минуту,
- работа в интенсивном режиме со жгутами и легкими утяжелителями 5 минут,
- спарринг с партнерами соответствующего веса и выше три подхода по 2 минуты,
- плавное восстановление пульса до значений, соответствующих восстановительной работе спортсменов.

**В четвёртом этапе** учебно-тренировочной работы кикбоксеров, после двух месяцев занятий, общефизическая подготовка составляла приблизительно 30% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 60-65% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки, по прежнему достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В данный микроцикл были внедрены упражнения в следующей последовательности:

- Общеразвивающие упражнения в начале учебно-тренировочного процесса,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа 7 подходов по 15 раз,
- подтягивание на перекладине из виса 6 подходов по 12 раз
- отработка бой с тенью 6 подходов по 2 минуты с 10 секундными перерывами,
- восстановление пульса до объема 130 140 ударов в минуту,
- работа в интенсивном режиме со жгутами и легкими утяжелителями 8 минут,

- спарринг с партнерами соответствующего веса и выше 4 подхода по 2 минуты,
- плавное восстановление пульса до значений, соответствующих восстановительной работе спортсменов.

При достижении достаточно высокого уровня развития специальной выносливости организма кикбоксера, начался нивелирующий и понижающийся режим тренировочной работы, где нагрузка описанная в нашей выпускной квалификационной работе, шла в обратной последовательности, доходя до значений первого микроцикла, а затем график строился в соответствии с контрольными и главными соревнованиями первенства и чемпионатов.

**В пятом этапе** учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 40% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 40-45% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В данный микроцикл были внедрены упражнения в следующей последовательности:

- Общеразвивающие упражнения в начале учебно-тренировочного процесса,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 15 раз,
- подтягивание на перекладине из виса 5 подходов по 12 раз
- отработка бой с тенью 5 подходов по 2 минуты с 15 секундными перерывами,
- восстановление пульса до объема 130 140 ударов в минуту,
- работа в интенсивном режиме со жгутами и легкими утяжелителями 5 минут,

- спарринг с партнерами соответствующего веса и выше три подхода по 2 минуты,
- плавное восстановление пульса до значений, соответствующих восстановительной работе спортсменов.

**Шестой этап**, характерен понижением специализированности нагрузки, с уменьшением времени, отводимого на развитие специальной выносливости.

В этом этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 60% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 30-35% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В данный микроцикл были внедрены упражнения в следующей последовательности:

- Общеразвивающие упражнения в начале учебно-тренировочного процесса,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа 5 подходов по 15 раз,
- подтягивание на перекладине из виса 5 подходов по 10 раз
- отработка бой с тенью 5 подходов по 2 минуты с 15 секундными перерывами,
- восстановление пульса до объема 130 140 ударов в минуту,
- работа в интенсивном режиме со жгутами и легкими утяжелителями,
- спарринг с партнерами соответствующего веса и выше три подхода по 2 минуты,
- плавное восстановление пульса до значений, соответствующих восстановительной работе спортсменов.

**Седьмой этап** подготовки кикбоксеров, нами рассматривался, как заключительный микроцикл большого мезоцикла. Здесь, работа со специальными средствами подготовки спортсмена, помогающими имитировать движение бойца, находящегося на ринге и состояла из: легких гантелей, жгутов, при выполнении ударов руками, а также различных экспандеров, при выполнении ударов ногами, в том числе и утяжелители.

В заключении, можно сказать, что результаты апробации показали высокую эффективность экспериментального плана, что подтверждено высоким уровнем выносливости как общей, так и специальной, соревновательными сдвигами в уровне развития специальной выносливости экспериментальной группы. Необходимо отметить так же, что и показатели переводных нормативов повысились, по нашему мнению, благодаря переносу физических качеств и параллельному сдвигу остальных физических качеств, таких, как: сила, ловкость, быстрота и гибкость. С повышением силы, мы не наблюдали обратного переноса такого физического качества, как гибкость, поскольку после каждой тренировки, особое место в учебно-тренировочном процессе подготовки кикбоксёров, отводили стрейчингу, как средству восстановления.

## Заключение

1. Результаты анализа литературных данных и экспериментальной проверки методики показали, что для оценки специальной выносливости кикбоксеров в условиях тренировки достаточно использовать такой критерий, как технические (количество и соотношение ударов руками и ногами) характеристики деятельности спортсменов.

2. Оценка эффективности соревновательного поединка кикбоксеров юношей в разделе возможна по количественным (количество, соотношение и результативность разных по характеру ударов руками и ногами) и качественным (коэффициенты эффективности атаки, защиты, боевых действий, общий коэффициент выносливости) критериям.

3. Экспериментальная проверка разработанной нами методики оценки специальной выносливости кикбоксеров, основанная на учёте параметров специальной подготовленности в соревновательных и тренировочных условиях, показала её значительную эффективность, поскольку позволяет не только проводить педагогический контроль за отдельными компонентами данного качества, но и осуществлять прогноз результативности ближайшей соревновательной деятельности спортсменов.

4. Выявлено, что кикбоксеры юноши, на предсоревновательном этапе подготовительного периода имеют сниженный уровень развития общей, скоростно-силовой и специальной выносливости в сравнении с данными спортсменов-единоборцев. У кикбоксеров - представителей разных стилей ведения боя, выявлены значимые различия в показателях специальной выносливости в условиях тренировки, количественных и качественных показателей эффективности соревновательного поединка. Спортсмены атакующего стиля опережают в количественных показателях технического компонента, но отстают по качественным признакам, функциональной подготовленности, успешности соревновательной деятельности, в сравнении с кикбоксерами других стилей, которые отличаются более высокими показателями специальной выносливости, результативности



соревновательной деятельности, что обуславливает необходимость использования дифференцированного подхода при подготовке юных спортсменов.

5. Полученные в исследовании результаты позволили разработать методику развития специальной выносливости кикбоксёров, в подготовительном периоде макроцикла тренировки, базирующуюся на дифференцировании приоритетных задач, средств, методов, приёмов с учётом стилевых особенностей спортсменов на основе принципа совершенствования сильных сторон функциональной, физической и технико-тактической подготовленности.

6. Внедрение разработанной методики в тренировочный процесс кикбоксёров 14-16 лет в подготовительном периоде годового цикла позволило значимо повысить уровень общей и специальной выносливости, результативность соревновательной деятельности юных спортсменов. Эффективность методики подтверждается успешными выступлениями кикбоксёров экспериментальной группы на соревнованиях различного ранга.