**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

***кандидат педагогических наук, доцент Кузьменко М.В.***

*Московская государственная академия физической культуры*

*Малаховка, Россия*

*e-mail:* [*prostomarianna@yandex.ru*](mailto:prostomarianna@yandex.ru)

***кандидат педагогических наук, доцент Болдырева В.Б.***

*Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина*

*Тамбов, Россия*

***Селезова В.А.***

*Спортивно-досуговый центр «Гладиатор», Москва, Россия*

*Аннотация.*В статье рассматривается возможность применения средств фитнеса в тренировочном процессе юных кикбоксеров. Определено место ритмической гимнастики и кибо-аэробики в тренировке спортсменов на этапе начальной подготовки. От внедрения в тренировочный процесс средств фитнеса получен положительный эффект, выражающийся в достоверно более высоком приросте показателей контрольных испытаний характеризующих общую и специальную физическую подготовленность спортсменов кикбоксеров 11-12 лет.

*Ключевые слова:*кикбоксеры 11-12 лет, общая и специальная физическая подготовленность, кибо-аэробика, ритмическая гимнастика, средства фитнеса.

**IMPROVING THE LEVEL OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF KICKBOXERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING BY MEANS OF FITNESS**

***Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Kuzmenko M.V.***

*Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia*

***Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Boldyreva V.B.***

Tambov State University named after G.R. Derzhavin. G.R. Derzhavin, Tambov, Russia

***Selezova V.A.***

Sports and leisure center «Gladiator», Moscow, Russia

*Abstract:* The article discusses the possibility of using fitness tools in the training process of young kickboxers. The place of rhythmic gymnastics and cyber aerobics in the training of athletes at the initial training stage has been determined. A positive effect was obtained from the introduction of fitness tools into the training process, which is expressed in a significantly higher increase in control test indicators characterizing the general and special physical fitness of kickboxer athletes aged 11-12 years.

*Keywords:* kickboxers aged 11-12, general and special physical fitness, cyber aerobics, rhythmic gymnastics, fitness equipment.

Кикбоксинг – относительно молодой вид спорта, в настоящее время широко известный и популярный среди ударных видов единоборств [1]. Специалисты ударных видов спортивных единоборств отмечают, что фундаментом для мастерства спортсмена в этом виде спорта является физическая подготовка. На этапе начальной подготовки кикбоксеров наибольшее внимание необходимо уделять повышению уровня общей и специальной физической подготовленности [3, 4].

В настоящее время фитнес является одной из самых привлекательных и эффективных систем физических упражнений, имеющей множество направлений, программ и технологий. В своих исследованиях многие ученые доказали возможность использования фитнес-технологий в тренировочном процессе спортсменов различных видов спорта.

Одними из популярных программ аэробных направлений фитнеса является аэробика с использованием элементов боевых искусств (тай-бо, аэро-каратэ, аэро-боксинг, ки-бо, боди комбат и др.). Базовыми (основными) движениями этих аэробных программ являются удары руками и ногами, прыжки, всевозможные перемещения, а также обычные общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение. Целью таких занятий является улучшение координационных способностей, повышение общей выносливости и скоростно-силовых качеств, что крайне необходимо для спортсменов-кикбоксеров.

Внедрение средств фитнеса в тренировочный процесс кикбоксеров на этапе начальной подготовки, по нашему мнению, будет содействовать гармоничному развитию физических качеств, повысит уровень общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров, а музыкальное сопровождение дополнительно увеличит интерес юных спортсменов к занятиям. Все вышесказанное определяет актуальность настоящего исследования.

В педагогическом эксперименте, который проводился на базе ГБУ СДЦ «Гладиатор», г. Москва, приняли участие 2 группы кикбоксеров первого года обучения (контрольная группа n=10 и экспериментальная группа n=10). Тренировочные занятия продолжительностью 90 минут проводились 3 раза в неделю в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг. Педагогический эксперимент длился 4 месяца.

Для педагогического эксперимента мы отобрали такие средства фитнеса, которые, по нашему мнению, были бы уместны в тренировочном процессе кикбоксеров на этапе начальной подготовки. К ним относятся такой традиционный вид оздоровительной гимнастики как ритмическая гимнастика, положительное влияние которой на физическую подготовленность занимающихся доказано многими исследованиями и разновидность оздоровительной аэробики – кибо-аэробика [2]. Блоки ритмической гимнастики применялись в подготовительной части в качестве «разминки» и в основной части для развития силы и гибкости. Длительность подготовительной части тренировки кикбоксеров составляет примерно 20 минут и традиционно в нее входят прыжки на скакалке, работа с теннисным мячом, разновидности ходьбы и бега, а также общеразвивающие упражнения, которые проводятся проходным способом. Блоки ритмической гимнастики, разработанные для экспериментальной группы, включали разновидности ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение, выполняемые поточным способом. Комплексы кибо-аэробики включались в тренировочный процесс кикбоксеров экспериментальной группы с целью развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, а также для отработки техники ударов, передвижений и защитных маневров.

Блоки ритмической гимнастики для развития силы мышц живота и спины, рук и плечевого пояса, мышц ног и т.д., а также блоки для развития гибкости с гимнастической палкой выполнялись кикбоксерами экспериментальной группы в конце основной части тренировочного занятия. В одном тренировочном занятии могли комбинироваться несколько блоков для развития силы и гибкости различных групп мышц. Так как со временем спортсмены адаптировались к нагрузке, то по мере необходимости использовались различные отягощения или менялись (усложнялись) исходные положения. К примеру, само упражнение и его дозировка не менялись, поскольку упражнение «накладывалось» на определенный музыкальный отрезок, но изменив плечо силы, появлялась возможность увеличить нагрузку.

Известно, что в тренировочном процессе кикбоксеров на начальном этапе подготовки значительную часть времени уделяют изучению и отработке ударов руками и ногами, перемещений и защитных маневров. Для спортсменов-подростков этот процесс является довольно рутинным занятием и в большинстве своем, юные кикбоксеры часто отвлекаются, не концентрируясь на ударах и технике их выполнения. Поэтому мы предположили, что если отрабатывать удары, всевозможные перемещения и защитные действия под музыкальное сопровождение, то можно добиться некоторых положительных результатов, повысить интерес юных кикбоксеров к занятиям, улучшить технику ударов, в частности темпо-ритмовые характеристики ударов и перемещений. Комплексы кибо-аэробики включались в основную часть тренировки спортсменов экспериментальной группы при закреплении и совершенствовании различных элементов кикбоксинга. По мере изучения новых ударов, в комплексы кибо-аэробики включали новые разученные удары и серии ударов, комбинации с ранее изученными элементами, а также добавляли упражнения в парах.

В тренировочном процессе контрольной группы в качестве разминки применялись традиционные средства: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, проводимые проходным способом, прыжки через скакалку, работа с теннисным мячом. Отработка ударов руками и ногами, перемещений и защитных маневров, развитие физических качеств осуществлялось так же традиционно, без музыкального сопровождения, в конце тренировки выполнялись стретч-упражнения.

Уровень общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров 11-12 лет определялся с помощью контрольных испытаний. Подобранные контрольные упражнения позволили оценить следующие физические качества: силу, ловкость, гибкость, быстроту и скоростную силу (таблица 1).

Для выявления уровня специальной физической подготовленности спортсменов были подобраны следующие упражнения: прямые удары руками за 10 с, прямые удары ногами за 10 с, а также высота прямого удара обеими ногами (таблица 2).

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности

кикбоксеров 11­–12 лет до и после педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, ед. измерения | До эксперимента | | После эксперимента | |
| КГ  (x±δ) | ЭГ  (x±δ) | КГ  (x±δ) | ЭГ  (x±δ) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  кол-во раз | 16,4±4,6 | 15,4±3,3 | 16,8±4,3 | 20,6±3,5 |
| t=0,62; p≥0,05 | | t=-2,34; p<0,05 | |
| Сгибание туловища,  кол-во раз | 20,2±4,7 | 18,8±2,9 | 20,6±3,6 | 24,2±1,5 |
| t=0,77; p≥0,05 | | t=-2,91; p<0,05 | |
| Прыжок в длину с места, см | 162,5±14,0 | 155,4±14,2 | 164,0±13,7 | 160,2±14,2 |
| t=1,1; p≥0,05 | | t=0,6; p≥0,05 | |
| Наклон, см | 7,6±1,4 | 8,0±1,4 | 7,9±0,8 | 10,4±1,2 |
| t=-1,0; p≥0,05 | | t=-5,5; p<0,05 | |
| Бег 30 м, с | 6,5±0,1 | 6,5±0,9 | 6,3±0,9 | 6,1±0,9 |
| t=1,0; p≥0,05 | | t=0,4; p≥0,05 | |
| Челночный бег 3х10, с | 8,7±0,8 | 8,5±0,8 | 8,4±0,8 | 7,7±0,6 |
| t=0,7; p≥0,05 | | t=2,2; p<0,05 | |

Примечание: tкрит= 2,1

Все контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности кикбоксеров выполнялись из фронтальной (основной) стойки кикбоксера [1]. Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента, эффективность применения средств фитнеса определялась на основании выявленных достоверных различий между средними показателями двух групп в конце педагогического эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента наибольший прирост показателей общей физической подготовленности выявлен у спортсменов экспериментальной группы в таких упражнениях, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (32,3%), «наклон» (30,1%), «сгибание туловища» (28,9%) и «челночный бег 3х10» (9,4%).

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности

кикбоксеров 11–12 лет до и после педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения, ед. измерения | До эксперимента | | После эксперимента | |
| КГ  (x±δ) | ЭГ  (x±δ) | КГ  (x±δ) | ЭГ  (x±δ) |
| Прямой удар левой рукой, кол-во раз | 22,2±1,9 | 21,4±1,8 | 22,6±2,3 | 24,5±1,3 |
| t=1,0; p≥0,05 | | t=-2,3; p<0,05 | |
| Прямой удар правой рукой, кол-во раз | 23,4±1,9 | 22,7±1,5 | 24,6±2,1 | 26,7±1,6 |
| t=0,64; p≥0,05 | | t=-2,65; p<0,05 | |
| Прямой удар левой ногой, кол-во раз | 10,5±1,1 | 10,7±1,3 | 11,4±1,1 | 12,7±1,5 |
| t=-0,4; p≥0,05 | | t=-2,2; p<0,05 | |
| Прямой удар правой ногой, кол-во раз | 11,5±1,3 | 11,4±1,3 | 12,5±1,3 | 13,9±1,4 |
| t=0,2; p≥0,05 | | t=-2,4; p<0,05 | |
| Высота прямого удара правой ногой, градусы | 100,0±9,4 | 101,0±10,5 | 104,4±9,1 | 113,6±8,5 |
| t=-0,2; p≥0,05 | | t=-2,3; p<0,05 | |
| Высота прямого удара левой ногой, градусы | 97,5±8,6 | 95,5±9,3 | 100,1±8,2 | 108,2±7,4 |
| t=0,5; p≥0,05 | | t=-2,4; p<0,05 | |

Примечание: tкрит= 2,1

Разница между показателями двух групп достоверна (p<0,05). Между средними показателями контрольной и экспериментальной групп в упражнениях «прыжок в длину с места» и «бег 30 м» достоверных различий не выявлено (p≥0,05).

Также после педагогического эксперимента выявлены достоверные различия между средними показателями двух групп в контрольных упражнениях, характеризующих специальную физическую подготовленность (p<0,05).

*Выводы.* Обоснована возможность применения кибо-аэробики и ритмической гимнастики в тренировочном процессе кикбоксеров на этапе начальной подготовки. Проведенное исследование свидетельствуют об эффективности внедрения в тренировочный процесс кикбосеров 11–12 лет средств ритмической гимнастики и кибо-аэробики, что подтверждается достоверно лучшими показателями контрольных испытаний, характеризующих уровень общей и специальной физической подготовленности.

*Список литературы*

1. Клещев В.Н., Галочкин, П.В. Теория и методика кикбоксинга: учебник. Москва : Изд-во РГУФКСМиТ, 2016. 344 с.
2. Кузьменко М.В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие. Малаховка: Изд-во МГАФК, 2021. 239 с. : ил.
3. Маньшин Б.Г. Изучение способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки к успешности обучения техническим действиям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11. С. 116–123.
4. Черкашин И.А., Охлопков П.П., Черкашина Е.В. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс: учебно-методическое пособие. Якутск: ИД СВФУ, 2019. 92 с.