

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №5, Том 8 / 2020, No 5, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-5-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/90PDMN520.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Методические приемы обучения для эффективной реализации предпрофессиональной программы по кикбоксингу базового уровня сложности // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/90PDMN520.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Pruzhinina M.V., Pruzhinin K.N. (2020). Methodological aspects of effective implementation of the pre-professional kickboxing program of the basic level of complexity. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/90PDMN520.pdf> (in Russian)

УДК 370

ГРНТИ 14.25.09

**Пружинина Марина Викторовна**

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
Доцент  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: 954959@bk.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9681-3345>

**Пружинин Константин Николаевич**

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
Доцент  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: 990003@bk.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6463-8247>

## Методические приемы обучения для эффективной реализации предпрофессиональной программы по кикбоксингу базового уровня сложности

**Аннотация.** Построение многолетнего образовательного процесса требует ориентации на наиболее оптимальные возрастные критерии, в пределах которых следует наблюдать результаты обучающихся. Практика обучения кикбоксингу свидетельствует о том, что первые заметные достижения появляются спустя 3–4 лет, а более высокие достижения ближе к 6–7 годам регулярной специализированной подготовки. При этом важно учитывать, что наивысшие темпы результатов специализированной подготовки имеют место в первые 2–3 года, после чего несколько замедляются.

В данной статье авторами представлены методические приемы обучения в условиях реализации предпрофессиональной программы по кикбоксингу базового уровня сложности и рассмотрение этого процесса как целостного, подчиненного закономерностям, образующим сложную специфическую систему, которой свойственны особенности возрастного и физического характера. Для каждого уровня обучения кикбоксингу свойственны соответствующие условия спортивной и повседневной деятельности, которые координируются с нагрузками образовательного характера (например, обучением в школе), трудовой деятельностью и т. д. Следовательно, используемые тренировочные методы, средства и задачи адаптируются по ходу обучения к его меняющимся задачам.

Представленные в статье разделы программы характеризуется множеством отличительных моментов, имеющих организационную и методическую сущность. В частности, тренировки юных спортсменов нацелены впервые годы не на достижение высоких спортивных результатов (например, победу в спортивных состязаниях), а на функциональное развитие организма, необходимое для успешного выполнения важных для кикбоксинга спортивных элементов. Тренеру необходимо привести к балансу соревновательные и тренировочные нагрузки. Постепенно обучающийся должен овладевать тактикой и техникой кикбоксинга, приобретать опыт и специальные теоретические знания, развивать волевые и моральные качества.

**Ключевые слова:** предпрофессиональная программа; кикбоксинг; базовый уровень сложности; система дополнительного образования

Базовый уровень сложности подготовки кикбоксеров является крайне важным, поскольку его результаты определяют дальнейшую успешность овладения кикбоксингом. Но важно понимать, что этот уровень наряду со значимостью для будущего обучения опасен перегрузками для детского, еще неокрепшего организма [1].

В современной научной литературе присутствует мнение о том, что на базовом уровне сложности обучения кикбоксингу следует применять не только различные виды упражнений и спортивных игр, но и специально-подготовительные комплексы упражнений, которые имеют близкую структуру по отношению к избранным видам спорта. Более того, влияние этих упражнений на последующее развитие физических возможностей детей считается лучшим по сравнению с комплексами, где присутствуют только общие физические упражнения [2–4].

Общеизвестен тот факт, что базовый уровень сложности подготовки по кикбоксингу ориентирован на разностороннюю физическую подготовку и усиленное развитие тех физических качеств, которые важны для последующего специализированного обучения. Они выбираются с учетом подготовки спортсменов за счет проведения тренировочных заданий [5].

Вместе с тем, на базовом уровне сложности подготовки не следует учитывать периодичность тренировок соревновательного характера, поскольку начальный этап сам по себе своеобразен и направлен на развитие базовых способностей [6–8].

Планирование учебных занятий требует соблюдения принципов концентрации, грамотного распределения учебного материала, нежелательность длительных перерывов [9]. При реализации обучения важно учитывать, что темпы освоения отдельных элементов двигательной активности обучающихся не являются одинаковыми. Большая часть времени отводится на освоение тех элементов, которые трудней выполняются. Начало освоения нового материала – как теоретического, так и практического (физического), требует понимания основных и наиболее частых ошибок, способов их исправления [10; 11].

Таким образом, обучение кикбоксингу на базовом уровне сложности осуществляется в два основных этапа – начальном и частично тренировочном (этап базовой специализации), каждый из которых имеет специфические особенности, которые должны учитываться тренером. При этом весьма значимыми являются психологические и физические особенности предпрофессиональной подготовки по кикбоксингу.

### Организация исследования

На практическом этапе исследования была разработана и реализована предпрофессиональная программа по кикбоксингу базового уровня сложности. Цель

программы: обучение детей школьного возраста кикбоксингу на базовом уровне сложности для последующей подготовки к профессиональному занятию спортом. Длительность программы: 1 учебный год. Исследование проводилось на базе МБУДО ДДТ №5 г. Иркутска, с сентября 2018 г. май 2019 г.

Программа ориентирована на следующие методические приемы обучения детей кикбоксингу на базовом уровне сложности: организация занимающихся без партнера в движении; освоение приема по заданию тренера; условный бой по заданию; вольный бой; спарринг; методические приемы обучения основам техники кикбоксера; изучение базовых стоек кикбоксера; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; боевая стойка кикбоксера; передвижение в базовых стойках; боевые дистанции; обучение ударам на месте, ударам в движении, приемам защиты на месте.

При этом программа предпрофессионального дополнительного образования по кикбоксингу реализуется в виде двух ее опосредованных разделах, первый из которых направлен на общую физическую подготовку испытуемых (ОФП), второй – на специальную физическую подготовку (СПФ).

Первый раздел предполагает общую физическую подготовку и включает упражнения, которые способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. В частности, ОФП направлена на повышение уровня функциональных возможностей, развитие выносливости, формирование скоростно-силовых качеств и других способностей, важных для последующего специализированного обучения.

Основная задача раздела ОФП в разработанной и реализованной программе заключалась в развитии силы, быстроты, координации, гибкости. Другими словами, была предложена многоуровневая система, где каждый уровень представлен собственной структурой упражнений.

В частности, в разделе ОФП были выделены несколько подразделов упражнений, направленных на развитие тех или иных способностей респондентов исследования. Рассмотрим упражнения, предложенные в рамках каждой категории ОФП.

1. Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений, для развития силовых способностей:

2. Развитие выносливости.

В рамках предложенной программы различается общая и специальная выносливость. Комплексы упражнений, для развития общей и специальной выносливости.

3. Развитие гибкости.

В данной программе обучения гибкость предлагается делить на активную и пассивную. Также, предлагается различать способы проявления гибкости, и выделять из них статическую и динамическую. В программе для развития гибкости включены упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой – эти упражнения обеспечивают должное растягивание мышц.

4. Развитие координации.

Двигательно-координационные способности в рамках настоящей программы обучения рассматриваются как способности к точному, быстрому и экономичному решению двигательных задач.

Комплексы упражнений, для развития координации.

5. Развитие быстроты.

Комплекс упражнений для развития быстроты.

Второй раздел программы имеет специальный характер. СПФ-раздел направлен на совершенствование тех движений, которые характерны именно для кикбоксинга: движения, развивающие скоростную и силовую выносливость; движения, развивающие координацию; движения, развивающие специальную выносливость.

Специальная физическая подготовка в рамках разработанной программы представлена упражнениями прямого и косвенного влияния. Упражнения косвенного влияния заключаются в: передвижении; координации движений на ударах и защитах; игровых упражнениях, выполняемых со специальными снарядами; специальных упражнений, выполняемых в паре.

Физические упражнения, входящие в группу прямого влияния, по характеру и координации соответствуют действиям и движениям в кикбоксинге: прыжки и бег, выполняемые в переменном темпе на средних и коротких дистанциях; маховые движения, выполняемые руками и ногами; силовые упражнения и координационные, обладающие статической нагрузкой за счет создания многообразных форм скоростно-координационной и скоростно-силовой подготовки обучающихся.

1. Скоростная сила.
2. Силовая выносливость.
3. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.
4. Изучение специальных приемов.

По каждому разделу представлены рекомендуемые комплексы упражнений.

### Результаты исследования

Для оценки эффективности предложенных методических приемов обучения в условиях реализации программы предпрофессиональной подготовки по кикбоксингу использовался метод диагностики, предполагающий реализацию промежуточного и итогового контроля. При выборе нормативов, позволяющих оценить эффективность обучения, мы ориентировались на общие нормы промежуточной и итоговой аттестации по кикбоксингу, отдельные для оценки общей и специальной подготовки.

Аттестация (переводные тесты) проводится для всех групп, итоговая аттестация (итоговые тесты) – для обучающихся углубленного уровня сложности. На основании итоговой аттестации выдается свидетельство об окончании ДЮСШ. На основании результатов промежуточной аттестации, проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год. Обучающимся по программе необходимо сдать контрольные нормативы по физической подготовке, избранному виду спорта, технико-тактической и психологической подготовке, ответить на вопросы по теории и методике физической культуры и спорта, знанию правил других видов спорта и подвижных игр. В работе использовались данные, представленные в Федеральных стандартах спортивной подготовки по указанным видам спортивных единоборств, утвержденных приказами Минспорта России [12].

Контрольный норматив по трем предметным областям (общей физической подготовке, избранному виду спорта, технико-тактической и психологической подготовке) считается выполненным, если обучающийся получил баллы за его выполнение от 3 до 5. В случае получения результата ниже оценки в 3 балла, норматив считается невыполненным. Результаты выполненных испытаний суммируются. Кроме того, необходимо получить два зачета по предметным областям:

- теории и методике физической культуры и спорта;
- знании правил других видов спорта и подвижных игр.

Аттестация включает в себя:

1. Теория и методика физической культуры и спорта (в устной форме либо реферат на заданную тему).
2. ОФП, СФП (контрольные тесты).
3. Избранный вид спорта (контрольные тесты).
4. Другие виды спорта и подвижные игры (в устной форме либо реферат на заданную тему).
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка (работа в паре, спарринг).

Нормативы аттестации, использованные для оценки эффективности программы обучения, описаны в таблице 1.

**Таблица 1**

**Нормативы аттестации для оценки эффективности программы обучения (общая физическая подготовка)**

Тесты	Контрольные упражнения					
	Юноши			Девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег 30 м (сек.)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
Челночный бег 3*10 (сек.)	14,0	15,0	16,0	14,0	15,0	16,0
Непрерывный бег в свободном темпе (мин.)	11,0	10,5	10,0	9,0	8,5	8,0
Подтягивание на перекладине (раз)	17	16	15	15	14	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	16	15	15	14	13
Подъем туловища в положении лежа (раз)	17	16	15	15	14	13
Прыжок в длину с места	128	124	120	114	112	110

Описанные в таблице тесты были проведены до начала обучения (сентябрь 2018) и после его окончания (май 2019), что позволило оценить, насколько программа обучения позволила развить общую физическую подготовку учащихся. Результаты первоначальной диагностики следует считать констатирующими, результаты повторной диагностики – контрольными.

Сравнивая результаты до и после реализуемой предпрофессиональной программы направленной на качественную подготовку кикбоксеров 10–11 лет после эксперимента, мы видим, что бальное соотношение количества мальчиков и девочек с высоким уровнем значительно повысилось. И так, до начала эксперимента средний бал юных спортсменов был не больше 4, а после проведения эксперимента повысился до 4,75.

Далее нами была проведена оценка достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

**Таблица 2**

**Достоверность показателей технической подготовки спортсменов по t-критерию Стьюдента**

Контрольные упражнения	Эксперимент	Статические показатели				
		X	Q	M	T	P
Бег 30 м (сек.)	До	0,6	0,3	0,09	2,07	< 0,05
	После	0,8	0,5	0,3		
Челночный бег 3*10 (сек.)	До	0,6	0,03	0,01	2,82	< 0,05
	После	2,2	0,08	0,02		
Непрерывный бег в свободном темпе (мин.)	До	0,6	0,3	0,09	2,07	< 0,05
	После	0,8	0,5	0,15		

Контрольные упражнения	Эксперимент	Статические показатели				
		X	Q	M	T	P
Подтягивание на перекладине (раз)	До	0,6	0,03	0,02	2,82	< 0,05
	После	0,7	0,14	0,04		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	До	0,6	0,3	0,09	2,07	< 0,05
	После	0,8	0,5	0,3		
Подъем туловища в положении лежа (раз)	До	0,7	0,2	0,06	2,82	< 0,05
	После	0,8	0,25	0,07		
Прыжок в длину с места	До	0,7	0,17	0,05	2,07	< 0,05
	После	0,8	0,35	0,1		

Достоверно значимые улучшения были отмечены в контрольных упражнениях: бег 30 м (сек.). Непрерывный бег в свободном темпе (мин.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места. После проведенного нами анализа достоверности различий можно утверждать, что при целенаправленном воздействии на ведущие физические способности кикбоксеров, качества имеют положительный сдвиг, что очень важно для совершенствования технических действий в тренировочном и соревновательном цикле.

Согласно сравнительным результатам средних баллов констатирующей и контрольной диагностики ОФП, средний балл мальчиков-респондентов в результате обучения по программе повысился с 4 баллов до 4,75 баллов.

У девочек также наблюдаются существенные улучшения: средний балл по тестированию общей физической подготовки на констатирующем этапе был 3,9 баллов, и на контрольном этапе увеличился до 4,5 баллов.

Для оценки эффективности специального раздела программы предпрофессиональной подготовки по кикбоксингу были использованы следующие виды тестовых упражнений:

1. Боевая стойка – полупрофронтальная и боковая, постановка стоп;
2. Перемещения в боевой стойке приставными и переставными шагами, развороты, подскоки обеими ногами;
3. Прямые удары руками в движении;
4. Прямой передней по корпусу;
5. Прямой задней по корпусу;
6. Прямые удары руками с шагами вперед и назад;
7. Оборона от прямых ударов руками (блок, сбив);
8. Прямой удар ногой в корпус Комбинационная техника (Выполнять в движении):
  - 8.1. Удары руками: Верх/Верх, Верх/Низ, Низ/Верх;
  - 8.2. Передний и задний прямые удары руками в голову + передний прямой удар ногой в корпус/голову + отскок;
  - 8.3. Задний прямой и передний прямые удары руками в голову + задний прямой удар ногой в корпус/голову + отскок;
  - 8.4. Передний, задний, передний прямые удары руками в голову + задний прямой удар ногой в корпус/голову + отскок [13].

Каждое упражнение оценивалось тренером по системе зачета (за выполнение упражнений по количеству больше половины от общего числа ставится зачет, при правильном выполнении менее половины тестовых упражнений ставится незачет).

Результаты контроля специальной подготовки также видятся благоприятными и свидетельствуют об эффективности предложенной программы. Эффективность у мальчиков-респондентов составляет 91,6 %, у девочек-респондентов – 83,3 %. Следовательно, можно говорить о целесообразности использования данных методических приемов обучения в предпрофессиональной подготовке по кикбоксингу для групп базового уровня сложности.

### Заключение

Таким образом, используемые методические приемы обучения подтверждают эффективность реализации предпрофессиональной программы по кикбоксингу базового уровня сложности. Программа реализуется по двум направлениям (разделам), первое из которых содержит упражнения по общей физической подготовке, второе представлено упражнениями по специальной физической подготовке. Раздел ОФП включает: развитие силовых способностей; развитие выносливости; развитие гибкости; развитие координации; развитие быстроты. Раздел СФП представлен упражнениями следующих групп: скоростная сила; активная гибкость; силовая выносливость; развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом; укрепление и развитие ударных поверхностей ног; изучение специальных приемов.

Упражнения, входящие в состав программы, ориентированы на базовый уровень сложности, но при этом – содержательно охватывают различные общие и специальные физические навыки, от состояния и активности развития которых зависит качество исполнения приемов кикбоксинга.

Результаты исследования показали, что общая физическая подготовка испытуемых существенно возросла, что было установлено при сравнении средних баллов, полученных по итогам констатирующего и контрольного тестирования. Результаты тестового контроля специальных способностей респондентов также являются положительными – более 80 % обучающихся продемонстрировали хороший результат развития специальных физических способностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Воронин И.Ю., А.А. Потеряхин Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе поинтфайтинг // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – №12 (14). – С. 15–27.
2. Клещев В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов. – М.: Академический проект, 2006. – 228 с.
3. Лысенко, А.С. Бокс. Совершенствование техники. – М.: СПДФЛ, 2012. – 152 с.
4. Маньшин Б.Г. Изучение способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки к успешности обучения техническим действиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 116–123.
5. Филатова В.Ю., Самоловов Н.А. Анализ силы удара руками в кикбоксинге // Вестник Нижневартского государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 91–94.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMA, 2010. – 450 с.
7. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
9. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Академия, 2001. – 176 с.
10. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Эффективность технической подготовки в дополнительном предпрофессиональном образовании баскетболистов на этапе базовой специализации // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN519.pdf> (доступ свободный).
11. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Влияние личностно-ориентированной технологии на совершенствование профессионального образования в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3(133). – С. 193–197.
12. Приказ Минспорта России от 10.06.2014 N 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70800842/>. – Дата обращения 01.07.2015.
13. Школа кикбоксинга и восточных видов единоборств [Электронный ресурс] // URL: <http://martial-arts.ru.com/publ/41-1-0-116/>. – Дата обращения 25.10.2018.



**Pruzhinina Marina Viktorovna**

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia

E-mail: 954959@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9681-3345>

**Pruzhinin Konstantin Nikolayevich**

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia

E-mail: 990003@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6463-8247>

## **Methodological aspects of effective implementation of the pre-professional kickboxing program of the basic level of complexity**

**Abstract.** Building a multi-year training process requires focusing on the most optimal age criteria, within which the results of athletes should be observed. The practice of kickboxing training shows that the first noticeable achievements appear after 3–4 years, and higher achievements are closer to 6–7 years of regular specialized training. It is important to keep in mind that the highest rates of results of specialized training occur in the first 2–3 years, after which they slow down somewhat.

In this article, the authors present aspects of considering this process as an integral one, subject to laws that form a complex specific system, which is characterized by age-related and physical characteristics. For each stage of training in kickboxing, there are appropriate conditions for sports and daily activities that are coordinated with educational loads (for example, school training), work activities, etc. Consequently, the training methods, tools, and tasks used are adapted to the changing tasks as the training progresses.

The sections of the program presented in the article are characterized by many distinctive features that have an organizational and methodological nature. In particular, the training of young athletes in the first years is not aimed at achieving high sports results (for example, winning sports competitions), but at the functional development of the body, which is necessary for the successful implementation of important sports elements for kickboxing. The coach needs to balance the competitive and training loads. Gradually, the student must master the tactics and techniques of kickboxing, gain experience and special theoretical knowledge, develop strong-willed and moral qualities.

**Keywords:** pre-professional program; kickboxing; basic level of complexity; additional education system