

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В  
ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ПО КИКБОКСИНГУ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 6 курса 64 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя  
профилями подготовки),  
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Касимова Давида Гараевича

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

А.В. Викулов  
(подпись, дата)

**Балашов 2026**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Несмотря на сравнительно недавнее появление как вида спорта, кикбоксинг занимает одно из лидирующих мест среди наиболее востребованных направлений единоборств.

Истоки кикбоксинга восходят к 1960-м годам. По мнению В. Н. Клещёва, в широком толковании этот термин охватывает любые ударные боевые искусства, включающие удары кулаками и ногами, выполняемые с применением боксёрских перчаток и стандартной спортивной формы. В России развитие кикбоксинга направлено на повышение эффективности техники, совершенствование тактической игры и комплексную физическую подготовку. Согласно Н.М. Айгубову, растущая привлекательность кикбоксинга объясняется его зрелищностью, высокой эмоциональной окраской схваток и многогранным влиянием на физическое здоровье, психику и формирование личностных качеств в целом.

В последние годы всё больше молодёжи выбирает кикбоксинг как вид активного образа жизни. Этот спорт открывает широкий спектр возможностей: улучшает здоровье, способствует нормализации осанки и фигуре, повышает выносливость и работоспособность, формирует психологическую устойчивость, усиливает уверенность в себе и помогает в становлении личности. Главенствующую роль в этом процессе играет здоровье — ключевой элемент гармоничного развития индивидуума.

Сегодня существует значительное число публикаций, посвящённых кикбоксингу, подчёркивающих его положительное влияние на воспитание и физическую подготовку. Как одна из самых востребованных дисциплин в области боевых искусств, кикбоксинг стремится развивать целеустремлённых, физически и морально крепких личностей. Достижение такой цели достигается через длительные тренировки, отработку технических приёмов, изучение стратегии схваток, а также совершенствование силы, быстроты реакции и выносливости.

Общая физическая подготовка оказывает комплексное воздействие на организм, способствуя формированию разнообразных двигательных навыков и воспитывают волевые качества. Особенно важно, что кикбоксинг положительно влияет на анатомо-физиологические параметры тела.

Легкость организации тренировок, минимальная зависимость от оборудования, позволяют проводить их даже на открытых площадках или в естественной среде. Гибкие режимы нагрузки делают данный вид физподготовки эффективным средством профилактики заболеваний и реабилитации. При переходе к занятиям любой физической деятельностью новичок быстро замечает недостаточность своих физических показателей, необходимых для полноценного освоения навыков. Поняв это, он принимает обоснованное решение начать систематическую работу над собой, включив в программу общеразвивающие и другие формы физических упражнений.

Также, современный кикбоксинг — это сложная и технологически продвинутая дисциплина, где интегрируются такие физические способности, как скорость, сила, гибкость, ловкость и выносливость. С развитием этих качеств спортсмены осваивают способность наносить точные, мощные удары и эффективно отражать атаки. Динамика этого вида спорта продолжает возрастать, становясь всё более стремительным. Как форма двигательной деятельности он отличается большим разнообразием техник и подходов. Кроме того, это спортивное состязание, сочетающее элементы бокса и приёмы ногами, заимствованные из традиционных восточных искусств. Бой проходит в режимах высокой и почти максимум нагрузки, чередуясь с короткими периодами полного мышечного отдыха между раундами или длительными этапами напряжённой борьбы, требующими значительных энергозатрат для отражения контратак соперника.

Развитие ключевых физических параметров — быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости — должно происходить регулярно, особенно в рамках общей подготовительной стадии.

Следовательно, комплексная физическая подготовка, учитывающая индивидуальные особенности спортсменов, служит фундаментом для достижения высоких результатов кикбоксерами всех уровней и по своей значимости сравнима с технико-тактической подготовкой. Полнота и эффективность такой подготовки возможны лишь при грамотной организации годового и долгосрочного тренировочного цикла. Успешное управление общей физической подготовкой в кикбоксинге во многом зависит от достоверности данных о начальном и текущем уровне физической готовности, характеристиках тренировочных нагрузок и других показателей. Ключевым фактором здесь выступает не количество выполняемых упражнений, а логически выстроенная структура тренировочного процесса, что особенно актуально при формировании общей физической подготовки у детей и подростков-контрольных кикбоксеров.

**Цель работы** — показать особенности организации тренировочного процесса по кикбоксингу в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки.

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

**Предмет** — организация тренировочного процесса в годичном макроцикле по кикбоксингу на этапе начальной подготовки.

**Задачи работы:**

1. Раскрыть особенности тренировочного процесса по кикбоксингу на этапе начальной подготовки.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств занимающихся кикбоксингом.
3. Разработать и апробировать программу тренировок на этапе начальной подготовки для занимающихся кикбоксингом и оценить её эффективность.

**Методы исследования:**

— теоретические: анализ педагогической литературы, изучение и

анализ передового педагогического опыта;

— эмпирические: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, педагогическое планирование;

— методы математической обработки полученных данных.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, 2-х глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «**Кикбоксинг как вид спорта**» представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается анализ степени её разработанности, показаны этапы подготовки спортсменов, наиболее предпочтительные возрастные периоды развития физических качеств юных кикбоксеров; представлены соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапе начальной подготовки.

Кикбоксинг — контактный вид спорта, в котором объединены техники бокса и восточных единоборств: карате, тхэквондо, муай-тай. В отличие от бокса, где разрешены только удары руками, в кикбоксинге можно наносить удары как руками, так и ногами.

Основной принцип — контактные бои, где спортсмены демонстрируют технику, скорость и силу ударов.

Правила кикбоксинга заимствованы частично из бокса и карате. Бои проходят на боксёрском ринге в несколько раундов, в зависимости от возраста и дисциплины. Победитель определяется по очкам, присуждаемым за нанесённые удары, или досрочно, если один из соперников не может продолжать бой.

Основные правила кикбоксинга зависят от выбранной дисциплины, но включают некоторые аспекты: запрещённые зоны ударов; контроль силы удара; продолжительность раундов; экипировка спортсменов; судейство.

Современный кикбоксинг включает несколько дисциплин, каждая из

которых имеет свои правила и специфику. Некоторые из них: фулл-контакт — полноконтактные бои, где разрешены удары руками и ногами выше пояса; лайт-контакт — менее травматичный формат, где удары выполняются с минимальной силой; поинт-файтинг — дисциплина, где спортсмены зарабатывают очки за точные и быстрые удары; К-1 — динамичные поединки с разрешением некоторых приёмов муай-тай.

Занятия кикбоксингом развивают силу, выносливость, координацию движений, а также учат самообороне.

Некоторые особенности тренировок:

Разминка — в кикбоксинге существенная её часть уделяется гибкости, поскольку большой объём работы нужно выполнять ногами.

Использование упражнений — выделяют специальные (условные и вольные бои, спарринги), специально-подготовительные (движения, сходные с ударами, защитами, подсечками) и общеподготовительные (бег, плавание, гимнастика).

Применение методов — например, игрового (выполнение действий, определённых правилами игры) и соревновательного (специально создаваемые соревновательные условия).

Физическое развитие подростков 10—12 лет характеризуется изменениями в анатомии, физиологии и развитии двигательных качеств. Эти особенности связаны с началом полового созревания, которое характеризуется бурным развитием большинства органов и систем организма.

Для подростков 10—12 лет занятия кикбоксингом должны: носить общеразвивающий характер с акцентом на координацию и гибкость; включать минимальные силовые нагрузки с постепенным усложнением; обеспечивать максимальную безопасность через экипировку и методику; использовать игровой подход для поддержания интереса; учитывать индивидуальные темпы физического созревания.

Правильная организация тренировок в этом возрасте создаёт

фундамент для дальнейшего спортивного роста без ущерба для здоровья.

Особенности организации тренировочного процесса по кикбоксингу в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки (1-й год)

На этапе начальной подготовки ключевая задача — сформировать базовую физическую и техническую базу, укрепить здоровье, привить интерес к спорту, избежать перегрузок и травм. Годичный цикл выстраивается с учётом возрастных особенностей (10—12 лет) и принципа постепенности.

#### 1. Структура годичного макроцикла

Макроцикл делится на три основных периода:

Подготовительный (6—7 месяцев): общефизическая подготовка (ОФП) — 60–70 % времени; начальное освоение техники кикбоксинга — 20—30 %; игровая и координационная работа — 10–20 %.

Соревновательный (3—4 месяца): снижение объёма ОФП до 40—50 %; акцент на технико-тактическую подготовку (30—40 %); участие в учебных и контрольных поединках (семи-контакт, лайт-контакт).

Переходный (1—2 месяца): активный отдых, восстановительные мероприятия; подвижные игры, кросс, плавание; профилактика перетренированности.

Во второй главе **«Экспериментальная работа по совершенствованию физических качеств»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Базой исследования и апробации методики совершенствования выносливости кикбоксеров послужила учебно-тренировочная группа обучающихся спортивного клуба «Ангел» г. Балашова Саратовской области, тренер Шамиль Русланович Устраханов. В эксперименте принимали участие спортсмены 10—11 лет, в количестве 10 человек. Продолжительность

исследования охватывает промежуток с сентября 2024 года по июнь 2025 года.

Определение физической подготовленности кикбоксеров проводилось по следующим тестам, входящим в состав обязательных упражнений ГТО: прыжок в длину с места (см); прыжки через скакалку за 20 секунд (количество раз); бег на 1000 метров (мин.с); бег на 30 метров (с); подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).

Программа подготовки кикбоксеров была рассчитана на 52 недели (таблица 1): 44 недели с тренером + 8 недель самостоятельной работы).

Таблица 1. — Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

Все часы практической подготовки были распределены по месяцам макроцикла тренировки как соотношение физической, специальной и технико-тактической подготовки (таблица 2).

Таблица 2. — Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки (%)

Виды подготовки	1-й год начальной подготовки, %
Общая физическая	58
Специальная физическая	20
Технико-тактическая	20
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2

Годовое планирование по кварталам

1-й квартал (сентябрь — ноябрь): база ОФП и координация упор на

общефизическую подготовку; освоение правильной стойки и базовых передвижений (вперёд-назад, влево-вправо, по кругу); изучение простых ударов руками (прямой левый, прямой правый); введение элементов самостраховки (кувырки, падения); подвижные игры для развития ловкости.

2-й квартал (декабрь — февраль): введение СФП и базовой техники добавление специальных упражнений (скакалка, мешки, лапы); освоение ударов ногами (прямой удар ногой, удар коленом); отработка комбинаций «рука + нога»; изучение защитных действий (блоки, уклоны); эстафеты с элементами техники.

3-й квартал (март — май): углубление техники и спецподготовка, усложнение комбинаций ударов; работа в парах (имитация боя без контакта); развитие специальной выносливости (серии ударов на мешке); ввод элементов тактики (дистанции, смены темпа); контрольные тесты по ОФП и технике.

4-й квартал (июнь — август): закрепление и контроль повторение и совершенствование изученного; учебные спарринги в защитной экипировке (лёгкий контакт); итоговые тестирования; летний лагерь/сборы (самостоятельная работа по индивидуальному плану).

Примерный недельный микроцикл:

— день 1 (ОФП + техника): разминка; эстафеты, прыжки, броски мяча; стойка и передвижения; прямые удары руками; растяжка;

— день 2 (СФП + координация): разминка; скакалка, работа с набивным мячом; удары ногами на месте; «бой с тенью»; игры на ловкость;

— день 3 (комплексное занятие): разминка; ОФП (отжимания, приседания, пресс); отработка комбинаций; имитационные упражнения в парах; заминка.

Исходя, из вышеперечисленных данных нами был разработан комплекс упражнений общей физической подготовки кикбоксеров 10-ти лет. Определяющим ядром, которой стало использование средств спортивной тренировки, заимствованных из различных видов спорта.

Упражнения включаются большей частью 3 раза в неделю в основную часть. Ряд упражнений входит в домашнее задание. Для юных кикбоксеров ОФП направлена на их всестороннее физическое развитие, на построение общего фундамента. В разработанной методике мы старались подбирать упражнения общей физической подготовки таким образом, чтобы сами упражнения были ближе к действиям спортивной направленности кикбоксинга.

В ходе педагогического эксперимента в программу тренировок экспериментальной группы были включены упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки, детей, занимающихся кикбоксингом.

Анализ результатов заключительного тестирования показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности этих изменений была различная (таблица 3).

Таблица 3. — Динамика результатов юных кикбоксеров

Тесты	Результаты исследования					
	До, M±m	После, M± m	Абс изм.	%	t	P
Прыжок в длину с места, см	178,8±0,71	182,3±0,83	3,5	1,9	3,2	<0,05
Прыжки через скакалку за 20 сек, кол-во раз	29,2±1,19	32,0±0,83	2,8	9,2	2,4	<0,05
Бег 1000 м, мин.сек	7.4±0,18	6.1±0,57	-1,3	14,3	2,1	<0,05
Бег 30 м, сек	5,4±0,05	5,1±0,05	-0,3	5,7	4,1	<0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	7,0±0,48	9,4±0,48	2,4	29,3	3,6	<0,05

Таким образом, в таблице 5 приведены результаты повторных измерений по пяти тестовым упражнениям. Во всех случаях выявлена

статистически значимая положительная динамика ( $P < 0,05$ ), что свидетельствует об эффективности тренировочного процесса. Т-критерий Стьюдента позволяет проверить, статистически значимо ли различаются средние значения в двух зависимых выборках (в данном случае — «до» и «после» тренировки). Во всех тестах значение  $t$  превышает критическое (при  $p < 0,05$ ), значит: различия между «до» и «после» статистически значимы; изменения не случайны, а обусловлены тренировочным воздействием. Наибольшая значимость ( $t=4,1$ ) — в тесте «Бег 30 м», что удостоверяет о выраженном улучшении скоростных качеств. Наименьшая значимость ( $t=2,1$ ) — в «Беге 1000 м», но и она достаточна для вывода о положительном эффекте.

В результате эксперимента было выявлено, что наилучший результат был получен по тесту «Подтягивание из виса на высокой перекладине». У кикбоксеров экспериментальной группы показатели изменились с 7 до 9,4 раз (29,3%). Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что произошел большой прирост и достоверное улучшение выявлено ( $P < 0,05$ ). Как уже отмечено это самый значительный прирост, который демонстрирует рост силовой выносливости мышц спины и рук. Это важно для: удержания защитной стойки; выполнения серий ударов; сопротивления захватам.

По результатам бега на 1000 м было выявлено, что выносливость у юных кикбоксеров изменилась с 7.4 мин до 6.1 мин (14,3 %). У занимающихся наблюдается значительный прирост результатов, это свидетельствует о том, что тренировка привела к достоверному улучшению времени бега на 1000 м. Значимое снижение времени пробегания дистанции удостоверяет рост общей аэробной выносливости, эта способность важна для кикбоксинга, так как направлена на поддержание высокого темпа в течение нескольких раундов.

По тесту «Прыжки через скакалку» у кикбоксеров экспериментальной группы с 29,2 до 32 прыжков за 20 секунд (9,2 %). Обработка результатов с

помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в данной группе ( $P < 0,05$ ). Это существенный прирост, который отражает улучшение скоростно-координационных способностей, выносливости и ритмичности движений. Скакалка — ключевой инструмент для кикбоксеров, и такой результат подтверждает эффективность включённых в программу упражнений.

По результатам бега на 30 м было выявлено, что скоростные качества у юных кикбоксеров на итоговом этапе обследования улучшились с 5,4 до 5,1 сек (5,7 %). Выраженное улучшение результата свидетельствует о развитии быстроты и стартовой скорости. Для кикбоксинга это означает более эффективные выходы на дистанцию и уклонения.

Улучшение средних показателей по тесту «прыжок в длину» у кикбоксеров с 178,8 до 182,3 см (1,9 %). Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что выявлено достоверное улучшение при ( $P < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что произошел прирост скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров. Умеренный прирост результата указывает на развитие взрывной силы ног и координации отталкивания. Относительно незначительная динамика типична для этого теста на начальном этапе подготовки.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что предложенная программа тренировок на этапе начальной подготовки для занимающихся кикбоксингом является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами: результаты тестирования показали, что у занимающихся в экспериментальной группе по окончании эксперимента, показатели оказались выше, чем до эксперимента.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Этап начальной подготовки является фундаментальным в многолетней системе спортивной подготовки юных кикбоксеров. Он охватывает спортсменов в возрасте от 10 до 12 лет и направлен на формирование устойчивого интереса к виду спорта, всестороннее физическое развитие и

освоение базовых двигательных навыков.

Основная цель тренировки — утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники. Также на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На этапе начальной подготовки основной акцент делается на общую физическую подготовку. Развиваются все основные физические качества, но особенно — быстрота и ловкость, как ключевые для кикбоксинга. С этой целью используются упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, игровых видов. Применяются также подвижные игры, элементы акробатики, прыжковые упражнения, метания (например, набивных мячей).

Педагогическое тестирование общей физической подготовки кикбоксеров проводилось по следующим тестам, входящим в состав обязательных упражнений ГТО:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) прыжки через скакалку за 20 секунд;
- 3) бег на 1000 метров;
- 4) бег на 30 метров;
- 5) подтягивание из виса на высокой перекладине.

Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и типовой программой для групп начальной подготовки. Программа рассчитана на годичный цикл тренировок и направлена на всестороннее физическое развитие, формирование интереса к спорту, освоение базовой техники юных кикбоксеров и отбор перспективных спортсменов.

Режим учебно-тренировочного процесса включает в себя группу 10—12 лет в количестве 10 занимающихся, тренировки 3 раза в неделю по 1,5 часа. Контроль осуществляется через выполнение упражнений ОФП.

Программа тренировочного процесса рассчитана на 52 недели: 44 недели с тренером + 8 недель самостоятельной работы.

После проведения тренировочных занятий в годичном макроцикле

проведено повторное тестирование в июне месяце 2025 года и сравнили результаты с результатами итогового тестирования в сентябре 2024 года.

Все тесты показали статистически значимое улучшение ( $P < 0,05$ ), что подтверждает эффективность предложенного программы тренировки.

T-критерий Стьюдента позволяет проверить, статистически значимо ли различаются средние значения в двух зависимых выборках (в данном случае — «до» и «после» тренировки). Во всех тестах значение  $t$  превышает критическое (при  $P < 0,05$ ), значит: различия между «до» и «после» статистически значимы; изменения не случайны, а обусловлены тренировочным воздействием. Наибольшая значимость ( $t=4,1$ ) — в тесте «Бег на 30 м», что свидетельствует о выраженном улучшении скоростных качеств. Наименьшая значимость ( $t=2,1$ ) — в «Бег на 1000 м», но и она достаточна для вывода о положительном эффекте.

Наибольший прогресс отмечен в оценке силовой выносливости (подтягивание на высокой перекладине — +29,3%) и скоростно-координационных способностей (прыжки через скакалку — +9,2%).

Умеренный, но значимый рост, наблюдался в оценке скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места — +1,9%); быстроты (бег на 30 м — +5,7%); общей выносливости (бег на 1000 м — +8,5%).

Таким образом, тренировки в рамках предложенной программы имеют следующее практическое значение для кикбоксинга это:

- улучшение выносливости, которое позволяет дольше поддерживать высокий темп боя;
- рост скорости и координации, позволяющий повышать эффективность атак и защит;
- усиление силовой базы способствующей более мощным ударам и устойчивости в стойке.

Следовательно, тренировки позволят в дальнейшем сохранять акцент на комплексное развитие физических качеств; увеличивать нагрузку постепенно, с приоритетом на технику и безопасность; включать больше специально подготовительных упражнений, имитирующих боевые действия.