

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Одинокий Александр Игоревич
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18-20 лет»

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы «Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент, Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Руководитель магистерской программы
кандидат педагогических наук, доцент, Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Обучающийся Одинокий А.И.
23.05.2025 _____

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ 18–20 ЛЕТ	
1.1. Возрастные особенности спортсменов 18–20 лет и их влияние на учебно-тренировочный процесс.....	7
1.2. Структура технико-тактической подготовки в кикбоксинге.....	17
1.3. Анализ современных методик подготовки кикбоксеров и методологические подходы к разработке специализированных тренировочных программ.....	29
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	38
2.2. Организация исследования.....	40
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КИКБОКСЕРОВ 18–20 ЛЕТ	
3.1. Разработка и внедрение программы совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет	43
3.2. Оценка эффективности программы в рамках педагогического эксперимента	50
ВЫВОДЫ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

В условиях стремительного развития единоборств и усиления конкуренции на внутренней и международной спортивной арене возрастают требования к уровню технико-тактической подготовленности спортсменов, в том числе кикбоксеров. На современном этапе кикбоксинг представляет собой высокодинамичный вид спорта, в котором результат поединка во многом определяется способностью спортсмена оперативно применять технические действия в меняющейся соревновательной ситуации, эффективно использовать тактический арсенал и демонстрировать высокий уровень специальной подготовленности.

Особенно актуальной данная проблема становится применительно к возрастной группе 18–20 лет, когда происходит переход спортсменов из юношеского в взрослое звено, формируются устойчивые индивидуальные стили ведения боя, закрепляются моторные навыки и осваиваются тактические схемы. Однако на практике технико-тактическая подготовка кикбоксеров в данном возрасте часто осуществляется по обобщённым программам, не учитывающим индивидуальные особенности спортсменов, специфику соревновательной деятельности и возрастные закономерности развития.

Между тем, эффективность соревновательной деятельности напрямую зависит от целенаправленного развития компонентов технико-тактического мастерства: арсенала технических приёмов, точности, вариативности и устойчивости выполнения действий, способности к тактическому мышлению, выбору и принятию решений в условиях поединка. Современные исследования подтверждают, что использование стандартных методик подготовки без адаптации к уровню развития, специализации и стилю ведения боя спортсмена не обеспечивает необходимой динамики роста результатов [17].

Таким образом, возникает объективная потребность в создании и научном обосновании программ, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Такие программы должны интегрировать современные подходы к построению тренировочного процесса, включая вариативность упражнений, моделирование соревновательных ситуаций, индивидуализацию педагогического воздействия, использование средств психолого-тактической подготовки.

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью научного обоснования и практической реализации эффективных подходов к построению системы технико-тактической подготовки кикбоксеров 18–20 лет, что в совокупности способствует формированию полноценного спортивного мастерства, повышению стабильности и результативности соревновательной деятельности.

Степень научной разработанности проблемы.

Проблема технико-тактической подготовки спортсменов рассматривается в работах таких авторов, как В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, А.А. Лапутин, С.Б. Михайлов и др. Специфика подготовки в кикбоксинге изучалась И.И. Петрушкиным, Д.Ю. Мосуновым, С.В. Бажановым и другими. Вместе с тем, в научной литературе недостаточно разработаны методические подходы к построению авторских программ, комплексно направленных на развитие техники и тактики у кикбоксеров 18–20 лет.

Таким образом, проблемная ситуация характеризуется **следующими противоречиями:**

— Между необходимостью повышения эффективности технико-тактической подготовки кикбоксеров и недостаточной разработанностью программ, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности спортсменов 18–20 лет.

— Между ростом требований к уровню технико-тактического мастерства на соревнованиях и применением в практике тренировок традиционных методик, не обеспечивающих достаточного прогресса.

Цель работы - Разработка и экспериментальная проверка программы, направленной на совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет.

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки кикбоксеров 18–20 лет.

Предмет исследования - Программа совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет.

Гипотеза исследования – Процесс совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет будет результативнее, если:

— Будет разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс кикбоксеров 18–20 лет программа, ориентированная на совершенствование техники и тактики с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

— Будет выявлена результативность разработанной программы то это позволит существенно повысить уровень их технико-тактического мастерства.

Задачи исследования:

— Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технико-тактической подготовки кикбоксеров;

— Определить структуру и содержание технико-тактического мастерства в кикбоксинге;

— Разработать и внедрить программу совершенствования технико-тактической подготовки.

— Выявить результативность программы по динамике показателей технической и тактической подготовленности.

Научная новизна работы.

Разработана и апробирована программа, направленная на комплексное совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет, что позволило установить её положительное влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость выполненного исследования расширяет представление о структуре и содержании технико-тактической подготовки в кикбоксинге на этапе мастерства. Обоснованы подходы к индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость.

Программа может быть использована тренерами и преподавателями для повышения эффективности технико-тактической подготовки спортсменов. Результаты исследования могут быть внедрены в систему подготовки в спортивных школах и секциях кикбоксинга.

На защиту выносятся следующие положения диссертации:

- Программа совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет, разработанная с учётом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, а также специфики соревновательной деятельности, и включающая комплекс средств, методов и форм организации учебно-тренировочного процесса.
- Положительная динамика технико-тактической подготовленности кикбоксеров 18–20 лет, достигнутая в результате внедрения программы, что подтверждается результатами педагогического эксперимента, свидетельствующими о её эффективности по сравнению с традиционными методиками подготовки.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ 18–20 ЛЕТ

1.1. Возрастные особенности спортсменов 18–20 лет и их влияние на учебно-тренировочный процесс

Возраст 18–20 лет представляет собой завершающий этап юношеского возраста и начальный этап взрослости, сопровождающийся существенными изменениями в морфофункциональном, психическом и социальном развитии личности. В спортивной подготовке этот период рассматривается как решающий в формировании индивидуального стиля, устойчивых моторных навыков, тактического мышления и психологической устойчивости. Учитывая особенности данного возраста, тренировочный процесс должен быть направлен не только на совершенствование физических и технических качеств, но и на развитие самостоятельности, ответственности и готовности к самостоятельному решению тактических задач[50].

К 18–20 годам большинство юношей достигают высокого уровня соматического развития. Завершается рост тела в длину, усиливаются процессы мышечной гипертрофии, увеличивается масса и сила скелетной мускулатуры, что создаёт благоприятные условия для развития скоростно-силовых и силовых качеств. Увеличивается ёмкость и устойчивость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет спортсменам переносить значительные по объёму и интенсивности нагрузки. В то же время сохраняется высокая утомляемость при недостаточном восстановлении, что требует внимательного контроля за объёмом и интенсивностью тренировочной деятельности.

Антропометрические характеристики являются одним из ключевых факторов, влияющих на успешность учебно-тренировочного процесса в

единоборствах, в том числе и в кикбоксинге. Возрастной период 18–20 лет характеризуется завершением процессов соматического роста, стабилизацией показателей телосложения и развитием морфофункциональных пропорций, которые имеют определяющее значение в выборе технического арсенала и построении тактической модели ведения поединка [46].

К 18–20 годам у большинства юношей заканчивается линейный рост тела, достигается пиковая длина конечностей, формируются индивидуальные пропорции туловища и опорно-двигательного аппарата. В это время увеличивается масса тела за счёт наращивания мышечной массы, наблюдается выраженный рост грудной клетки, плечевого пояса, таза. Средние показатели роста спортсменов данной возрастной группы составляют от 175 до 185 см, масса тела — от 65 до 85 кг, в зависимости от конституции и принадлежности к весовой категории.

Формирование стабильных антропометрических параметров к данному возрасту позволяет точно определить принадлежность спортсмена к определённому весовому классу, подобрать адекватную нагрузку и технический арсенал с учетом индивидуальных пропорций тела [35].

Антропометрические данные непосредственно влияют на выбор эффективных технических действий, амплитуду ударов, устойчивость и маневренность в бою. Так, спортсмены с высоким ростом и длинными конечностями, как правило, имеют преимущество в дистанционных боях и предпочитают использовать прямые удары ногами и руками, эффективно работая на дальнем и среднем расстоянии. В то же время более низкорослые и плотные по телосложению кикбоксеры часто демонстрируют высокую эффективность в ближнем бою, за счёт устойчивости, компактности и быстроты действий.

Знание и учет индивидуальных антропометрических особенностей позволяет:

- оптимально подобрать арсенал технических приёмов;
- сформировать рациональную тактику ведения поединка;

- дифференцировать нагрузку в зависимости от типа телосложения;
- повысить эффективность моделирования соревновательных ситуаций в тренировочном процессе.

Различные типы телосложения (астенический, нормостенический, гиперстенический) обуславливают особенности адаптации к нагрузке и требуемый объём восстановительных мероприятий. Например, астеники менее устойчивы к длительным силовым и объёмным нагрузкам, однако демонстрируют высокую скорость и координацию. Гиперстеники, напротив, имеют высокий уровень силовой выносливости, но нуждаются в дополнительной работе над скоростными и координационными качествами. Это требует построения тренировочного процесса с учётом морфотипологических различий, индивидуализации объёмов и интенсивности тренировок, а также подбора соответствующих технических упражнений [24].

Систематический контроль антропометрических показателей позволяет не только оценивать эффективность тренировочного воздействия, но и своевременно корректировать тренировочную нагрузку, избегать перетренированности и диспропорций в физическом развитии. Особое значение антропометрии имеет при отборе спортсменов в конкретные весовые категории, что в кикбоксинге играет решающую роль в формировании боевой стратегии и структуры подготовки.

Антропометрические особенности спортсменов 18–20 лет оказывают значительное влияние на все компоненты учебно-тренировочного процесса. Учет длины и массы тела, телосложения, длины конечностей и других морфометрических параметров позволяет индивидуализировать содержание и методы подготовки, оптимизировать технико-тактическое обучение и повысить результативность соревновательной деятельности.

Возраст 18–20 лет в спортивной науке и физиологии рассматривается как один из наиболее благоприятных периодов для интенсивного совершенствования физической и технико-тактической подготовленности. Физиологические системы организма к этому возрасту достигают уровня

функциональной зрелости, обеспечивая высокую адаптационную способность к нагрузкам, необходимую для достижения спортивного мастерства. Однако полноценная реализация потенциала возможна только при грамотной организации учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных физиологических особенностей [13].

В рассматриваемом возрастном интервале завершается формирование костно-мышечной системы. Кости достигают максимальной длины, окостеневают эпифизарные зоны роста, улучшается структура суставных поверхностей, укрепляются связки и сухожилия. Это способствует большей устойчивости к механическим нагрузкам и позволяет проводить тренировочные занятия с высокой интенсивностью.

Развитие мышечной массы продолжается, усиливается капилляризация мышечной ткани, повышается плотность миофибрилл. На этом фоне у спортсменов увеличивается абсолютная и относительная сила, а также проявляется потенциал к развитию взрывной силы и скоростно-силовых качеств, что особенно важно для кикбоксинга как вида спорта, требующего мощных, точных и быстрых действий.

К 18–20 годам сердце увеличивается в объеме, возрастает ударный и минутный объём крови, что способствует улучшению кровообращения и снабжению мышц кислородом. Происходит повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, что обеспечивает высокую выносливость при соблюдении режима тренировки и восстановления [2].

Лёгкие достигают максимального объема, возрастает жизненная ёмкость лёгких и эффективность газообмена. Эти изменения создают основу для развития аэробных и анаэробных возможностей, что имеет важное значение для поддержания высокой интенсивности работы в поединке и быстрого восстановления между раундами.

Организм спортсменов этого возраста характеризуется высокой скоростью обменных процессов. Улучшается работа ферментативных систем, ответственных за ресинтез АТФ. Повышается эффективность использования

как аэробного, так и анаэробного путей энергообеспечения, что позволяет эффективно адаптироваться к интенсивным тренировкам и соревнованиям [49].

Несмотря на высокий уровень функциональных возможностей, у спортсменов 18–20 лет ещё сохраняется чувствительность к перенапряжению, особенно при нарушении режима сна, питания и восстановления. Быстрое нарастание утомления возможно при несоразмерных нагрузках, особенно в условиях частых соревновательных стрессов. Это требует соблюдения принципов постепенности, чередования нагрузок различной направленности и внедрения восстановительных средств (массаж, сон, водные процедуры, дыхательные практики и др.).

В данном возрасте завершается миелинизация нервных волокон, улучшается скорость проведения нервных импульсов и координация движений. Повышается способность к концентрации, реакции, сложным двигательным действиям, что создаёт благоприятные условия для формирования устойчивых двигательных навыков и сложных тактических умений [38].

Однако нервная система в этом возрасте остаётся чувствительной к стрессу и переутомлению. Чрезмерная плотность и монотонность тренировочного процесса могут вызывать раздражительность, потерю мотивации, снижение качества усвоения материала. Поэтому важно учитывать необходимость психофизиологической регуляции, вариативности упражнений и позитивного эмоционального фона.

Физиологические особенности спортсменов 18–20 лет создают оптимальные условия для интенсивного спортивного развития, особенно в аспекте технико-тактической подготовки. Однако высокий уровень нагрузочной восприимчивости требует чёткого учета индивидуальных реакций, грамотного дозирования тренировочного воздействия и включения восстановительных мероприятий. Только при условии учета возрастных

физиологических характеристик возможно эффективное совершенствование мастерства спортсменов и предотвращение перегрузок и травматизма [27].

Возрастной период 18–20 лет относится к старшему юношескому и раннему взрослому возрасту и характеризуется значительными изменениями в структуре личности, уровне самосознания и эмоционально-волевой сфере. Для спортсменов этот этап развития имеет особое значение, поскольку на его фоне происходит осознание своей профессиональной идентичности, целевая направленность на достижение спортивных результатов, а также становление устойчивой мотивационной и поведенческой базы, необходимой для успешной реализации в спорте [16].

Понимание психологических особенностей данной возрастной группы позволяет тренеру грамотно выстраивать учебно-тренировочный процесс, оптимизируя процессы восприятия, обучения, саморегуляции и взаимодействия спортсмена с соревновательной средой.

К 18–20 годам происходит активное развитие самосознания: юноши начинают глубже осмысливать свои цели, способности, ограничения и социальные роли. В этот период формируются устойчивые жизненные ценности, представления о себе как о спортсмене, что отражается в повышении уровня притязаний и стремлении к самоутверждению через достижения.

Мотивация приобретает внутренне осознанный характер: кикбоксеры начинают ориентироваться не только на внешние стимулы (награды, признание, результат), но и на личностный рост, совершенствование техники, тактики, психической устойчивости. Однако мотивационная структура в этом возрасте может быть нестабильной, особенно под воздействием неудач, переутомления или дефицита положительного подкрепления со стороны тренера и ближайшего окружения [5].

В эмоциональной сфере юношеского возраста возможны как стабильность, так и выраженные колебания настроения, чувствительность к критике, склонность к самокопанию. Эмоции спортсменов в этом возрасте

часто носят яркий, экспрессивный характер, что требует воспитания навыков эмоционального самоконтроля.

В то же время развивается и укрепляется волевая сфера: формируются целеустремлённость, настойчивость, способность к преодолению трудностей, управление своим поведением в условиях соревновательного стресса. Тренировочный процесс должен способствовать развитию этих качеств через целенаправленную деятельность, включение соревновательных элементов и создание ситуаций, требующих мобилизации воли.

Познавательные функции у спортсменов 18–20 лет достигают высокого уровня зрелости. Развиваются логическое и абстрактное мышление, способность к анализу и синтезу информации, прогнозированию, рефлексии. Это создаёт благоприятные условия для обучения сложным технико-тактическим действиям, решения ситуационных задач, формирования вариативности мышления в условиях поединка [48].

Однако успешность учебного процесса в значительной степени зависит от формы подачи материала, эмоционального фона, доступности объяснений и уровня доверия между спортсменом и тренером. Включение в подготовку средств видеоанализа, самонаблюдения и самооценки способствует повышению осознанности и активности спортсмена.

Для юношей 18–20 лет особенно значимыми являются вопросы признания, самооценки и статуса в группе. На фоне становления социальной зрелости и самостоятельности увеличивается потребность в уважении, партнёрских отношениях и возможности проявить инициативу. Это диктует необходимость построения учебно-тренировочного процесса в атмосфере доверия, диалога и взаимного уважения.

Авторитарные методы руководства в этом возрасте, как правило, теряют эффективность и могут вызывать сопротивление, снижение мотивации и рост конфликтности. Наиболее продуктивными становятся личностно-ориентированный и субъектно-деятельностный подходы, включающие спортсмена в активное проектирование своей подготовки [37].

Для данного возраста характерны развитие абстрактного мышления, способности к анализу и прогнозированию, стремление к самоутверждению и осознанию личностной значимости деятельности. Формируются механизмы произвольного саморегулирования, устойчивые интересы, мотивация к достижению результата. Однако у части юных спортсменов сохраняется эмоциональная неустойчивость, чрезмерная импульсивность и склонность к переоценке собственных возможностей, что может вызывать трудности в условиях психологического давления на соревнованиях.

Психологическая готовность спортсмена к решению сложных технико-тактических задач во многом определяет успешность его выступлений. Поэтому важно формировать в тренировочном процессе такие качества, как стрессоустойчивость, внимание, быстрота принятия решений, способность к самоконтролю [26].

Период 18–20 лет связан с активным формированием жизненных установок, выбором профессионального пути, переходом от внешнего контроля к внутреннему. В тренировочном процессе это проявляется в необходимости построения партнерских отношений между тренером и спортсменом, создания условий для проявления инициативы, ответственности и самоуправления. Поддержание внутренней мотивации и осознанного отношения к учебно-тренировочной деятельности становится одним из ключевых факторов устойчивого профессионального и спортивного развития [15].

Психологические особенности спортсменов 18–20 — такие как рост самосознания, развитие внутренней мотивации, эмоциональная чувствительность и формирование волевых качеств — оказывают значительное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса. Учет этих факторов позволяет повысить уровень взаимодействия между тренером и спортсменом, способствует формированию устойчивой спортивной мотивации, развитию саморегуляции и, как следствие, более успешному формированию технико-тактического мастерства. К 18–20 годам

завершается соматический рост (особенно у юношей), устанавливаются стабильные антропометрические параметры, формируется взрослая пропорция тела. Увеличиваются мышечная масса и сила, что позволяет переходить к более высоким объемам силовой и скоростно-силовой подготовки. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы достигают высокой функциональной ёмкости, увеличивается толерантность к нагрузке, растёт способность к восстановлению — это открывает возможности для повышения тренировочной интенсивности. Следует использовать разнообразные по интенсивности и направленности тренировочные средства, акцентируя внимание на индивидуализации нагрузки с учетом морфофункциональных параметров [4].

В этом возрасте происходит формирование абстрактно-логического мышления, стратегического мышления и саморефлексии. Возрастает способность к осознанному обучению, самостоятельному анализу своих действий и ошибкам, проявляется интерес к тактическим моделям и игровым ситуациям. Необходимо активно использовать методы проблемного обучения, видеонаблюдение, самооценку, обсуждение тактических решений — это стимулирует личную вовлечённость и повышает осознанность подготовки.

Мотивация и самоопределение в спорте, 18–20 лет — это возраст формирования спортивной идентичности, когда спортсмен определяет своё отношение к профессиональному спорту, выбирает приоритеты и цели. Мотивация становится внутренне устойчивой, но при этом может колебаться под влиянием неудач, социальных конфликтов или переутомления. Важно формировать среду поддержки и доверия, обеспечивать позитивную обратную связь, учитывать индивидуальные цели спортсмена, поощрять участие в постановке задач и планировании собственного развития [47].

Уровень стрессоустойчивости ещё не окончательно сформирован, спортсмены склонны к переживаниям, неуверенности, внутреннему напряжению, особенно в соревновательных условиях. Наблюдаются перепады мотивации, усталость от рутины, возможна потеря интереса при

недостаточной вариативности тренировочного процесса. Следует использовать игровые формы, соревновательные элементы, психологическую подготовку, а также методы релаксации и эмоциональной разгрузки.

Подростки и молодёжь этого возраста чувствительны к оценке, статусу в группе, уважению со стороны тренера. У них развивается потребность в самостоятельности, включении в принятие решений, партнёрском стиле общения. Тренеру необходимо выстраивать взаимодействие на основе уважения, доверия, открытости, обеспечивать субъектную позицию спортсмена в тренировочном процессе.

Основные педагогические принципы, которые нужно применять индивидуализация тренировок по морфофункциональным и психологическим особенностям. Психолого-педагогическая поддержка: развитие уверенности, самоконтроля, стрессоустойчивости. Создание мотивирующей среды: достижимые цели, соревновательные стимулы, признание успехов. Коммуникативное партнёрство: учёт мнения спортсмена, обсуждение задач, обратная связь. Системность и последовательность в обучении: от простого к сложному, с акцентом на технико-тактическую осознанность [36].

Исходя из вышеуказанных особенностей, учебно-тренировочный процесс с кикбоксерами 18–20 лет должен строиться с учетом следующих методических принципов:

- Индивидуализация тренировочных заданий в зависимости от морфофункционального состояния и уровня подготовленности;
- Целенаправленное развитие технико-тактического мышления через моделирование соревновательных ситуаций и применение ситуационных упражнений;
- Оптимизация нагрузок, обеспечивающая баланс между напряжением и восстановлением;
- Формирование психологической устойчивости, развитие способности к управлению собственным состоянием в условиях стресса;

— Педагогическая поддержка самостоятельности, включение элементов самоконтроля и самооценки в тренировочный процесс [25].

Эффективное совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов данной возрастной категории невозможно без учёта их возрастных особенностей и соответствующего проектирования содержания и организации учебно-тренировочного процесса.

1.2. Структура технико-тактической подготовки в кикбоксинге

Подготовка спортсменов в кикбоксинге представляет собой комплексную систему, направленную на формирование и совершенствование технических, тактических, физических и психологических качеств, обеспечивающих успешное выступление в соревнованиях.

Физическая подготовка является фундаментальной основой для успешного овладения технико-тактическими навыками в кикбоксинге. Она обеспечивает необходимый уровень физических качеств, повышающих работоспособность спортсмена и его способность эффективно выполнять специфические двигательные действия в условиях боя. В структуре физической подготовки выделяют два основных направления — общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [16].

Общая физическая подготовка направлена на развитие базовых физических качеств, которые лежат в основе двигательной активности и обеспечивают высокую работоспособность организма в целом. Она формирует прочную физическую базу, необходимую для усвоения и совершенствования специальных технических и тактических навыков.

Основные задачи ОФП в кикбоксинге включают:

- Развитие общей выносливости, что позволяет спортсмену сохранять работоспособность в течение длительных тренировочных занятий и боёв;
- Увеличение общей силы мышц, что важно для повышения эффективности ударов и устойчивости в контактных ситуациях;

- Повышение гибкости и подвижности суставов, что способствует выполнению технически сложных ударов, а также снижает риск травм;
- Развитие координации движений и быстроты реакции, что улучшает технику передвижения и защитные действия.

Методы общей физической подготовки включают беговые упражнения (кроссы, интервальный бег), гимнастику, силовые упражнения с собственным весом и дополнительным сопротивлением, упражнения на растяжку, а также комплексы на развитие общей координации и быстроты [5].

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие физических качеств, непосредственно необходимых для эффективного выполнения специфических действий в кикбоксинге — ударов руками и ногами, защитных манёвров, быстрого изменения позиции и скорости перемещений.

Скоростно-силовая подготовка — развитие быстроты мышечных сокращений и силы, необходимых для нанесения мощных и скоростных ударов, а также для устойчивости в поединке.

Специальная выносливость — способность сохранять высокую интенсивность работы в условиях повторяющихся взрывных нагрузок (спарринги, раунды боя).

Реактивность и быстрота реакции — умение мгновенно реагировать на действия соперника, быстро принимать тактические решения.

Специфическая координация — развитие навыков координации, необходимых для точного выполнения ударов и защитных приёмов в условиях динамического боя.

Средства СФП включают упражнения с использованием боевой экипировки (перчатки, лапы, мешки), спарринги, интервальные тренировки высокой интенсивности, упражнения на быстроту и силу, а также специализированные комплексы для развития реактивности [46].

Общая и специальная физическая подготовка взаимно дополняют друг друга. ОФП создает физиологическую базу и укрепляет здоровье спортсмена,

тогда как СФП направлена на конкретизацию и адаптацию физических качеств под задачи кикбоксинга. Оптимальное сочетание этих направлений обеспечивает всестороннее развитие спортсмена и способствует эффективному усвоению технико-тактического мастерства.

Техническая подготовка является одним из ключевых компонентов спортивной подготовки кикбоксера и представляет собой процесс освоения, совершенствования и автоматизации технических приёмов, необходимых для успешного ведения боя. Технические навыки в кикбоксинге включают широкий арсенал ударов руками и ногами, защитных действий и передвижений, которые должны выполняться с высокой точностью, скоростью и экономичностью [35].

Техническая подготовка в кикбоксинге включает, удары руками:

- Прямые удары (джеб, кросс) — быстрые прямолинейные удары, используемые для атаки и контроля дистанции;
- Круговые удары (хук, апперкот) — применяются для нанесения мощных ударов в ближнем бою, с разной траекторией;
- Комбинации ударов руками, сочетающие прямые и круговые удары для создания разнообразных атакующих действий.

Удары ногами:

- Удары низкого уровня (удары по ногам соперника) — снижают подвижность противника;
- Удары среднего уровня (по корпусу) — наносят значительный урон и уменьшают защитные возможности соперника;
- Удары высокого уровня (по голове) — требуют высокой гибкости и точности, наносят серьёзный урон.

Защитные действия, блоки — различные виды блокировок ударов руками и ногами. Уклонения и уходы — перемещение тела для избежания удара. Парирования и ловля ударов — активное отражение атак соперника.

Передвижения и смена позиции:

- Работа с дистанцией — умение контролировать расстояние до соперника;
- Перестановки ног, боковые и круговые перемещения, уходы назад и вперед;
- Переходы из защиты в атаку и наоборот [24].

Техническая подготовка строится поэтапно, учитывая возраст, уровень подготовки и индивидуальные особенности спортсмена. На начальном этапе происходит освоение правильной техники ударов и защитных действий, формирование правильных двигательных стереотипов и координации движений. На среднем этапе внимание уделяется улучшению скорости, точности, силы и плавности выполнения технических элементов, а также их комбинированию. На высоком уровне технические приёмы отрабатываются до автоматизма и включаются в комплексные комбинации, адаптируемые под конкретную боевую ситуацию.

Для формирования и совершенствования технических навыков применяются разнообразные методы. Показ и объяснение техники — демонстрация тренером с подробным разбором движений. Повторение изолированных элементов — многократное выполнение конкретных ударов или защит. Комбинационные упражнения — связки ударов и защит в заданной последовательности. Тренировка на лапах и мешках — позволяет отработать силу и точность ударов с сопротивлением. Спарринги — имитация боевых условий для отработки техники в динамике. Видеоанализ — разбор собственных действий и техник соперников для коррекции и совершенствования [13].

В возрасте 18–20 лет спортсмены обладают достаточной физической и психической зрелостью для освоения сложных технических элементов и вариативных комбинаций. В этот период важно:

- Акцентировать внимание на точности и экономичности движений, избегая излишних и затратных по энергии техник;

- Формировать способность к быстрой смене технических решений в зависимости от тактической обстановки;
- Включать упражнения на развитие технической выносливости — способность сохранять качество исполнения ударов на протяжении всего боя;
- Развивать индивидуальный стиль боя, учитывая личные физические и психологические особенности спортсмена.

Техническая подготовка в кикбоксинге — это сложный и многогранный процесс, требующий систематического, поэтапного и индивидуально ориентированного подхода. Она обеспечивает основу для успешного применения тактических решений и является фундаментом спортивного мастерства кикбоксера [2].

Тактическая подготовка представляет собой систематический процесс формирования у спортсмена умений и навыков, обеспечивающих оптимальный выбор средств и методов ведения боя в различных условиях соревновательной деятельности. Она направлена на развитие способности к быстрому анализу ситуации, адекватному реагированию на действия соперника и эффективному применению технических приёмов с учётом изменяющихся условий боя.

В кикбоксинге тактическая подготовка включает следующие основные аспекты [45]:

- Выбор дистанции и темпа боя — умение контролировать и изменять дистанцию в зависимости от тактической задачи, а также регулировать интенсивность действий в раунде;
- Использование разнообразных технических комбинаций — построение атак и защитных действий с учётом индивидуальных особенностей соперника и конкретной ситуации;
- Манёвры и передвижения — тактическое использование передвижений для создания выгодных углов атаки, уклонения от ударов и управления позицией на ринге;

— Применение средств психологического воздействия — создание давления на соперника, использование приёмов дезориентации и контроля над темпом боя;

— Анализ и корректировка тактики во время боя — способность к оперативному изменению стратегии в зависимости от развития поединка.

Тактическая подготовка носит этапный характер и строится с учётом возраста и уровня подготовки спортсмена. Начальный этап, освоение базовых тактических понятий: контроль дистанции, простейшие варианты ведения боя, умение выбирать время для атаки и защиты. Формирование первоначальных навыков ориентирования в пространстве и времени боя. Средний этап, развитие навыков построения комбинированных действий, освоение тактических схем и вариативных моделей поведения в бою. Обучение использованию манёвров и изменению темпа в соответствии с тактической задачей. Высокий этап, формирование способности к аналитическому мышлению и принятию оптимальных тактических решений в реальном времени. Развитие гибкости тактического мышления, умения предугадывать действия соперника и создавать собственные тактические планы [34].

Эффективное формирование тактических навыков достигается посредством применения комплексных методов:

— Теоретическое обучение — изучение правил ведения боя, тактических схем, разбор боёв и анализ тактических решений;

— Практическое отработывание тактических действий — выполнение специально организованных упражнений, имитирующих соревновательные ситуации;

— Спарринги и тренировочные поединки — применение тактики в условиях, максимально приближенных к соревновательным, с последующим анализом и корректировкой действий;

— Видеоанализ — изучение своих боёв и боёв соперников для выявления тактических ошибок и поиска путей их устранения;

— Моделирование различных тактических сценариев — организация ситуаций, требующих адаптивного тактического поведения.

В возрасте 18–20 лет происходит активное развитие аналитических и стратегических способностей, что позволяет углублять уровень тактической подготовки. Акцент делается на формирование умений самостоятельного анализа и принятия тактических решений в условиях изменяющейся боевой обстановки. Развивается способность предвидеть действия соперника и планировать ответные тактические меры. Повышается роль тактической вариативности и креативности в построении поединка. Вводятся сложные тактические задачи, требующие интеграции технических и физических возможностей с психологической устойчивостью [23].

Тактическая подготовка в кикбоксинге представляет собой важнейший компонент подготовки спортсмена, обеспечивающий эффективность и результативность его выступлений. Она требует системного подхода, сочетания теоретического изучения с практическим отработыванием и постоянного совершенствования на основе анализа соревновательной деятельности. В возрастной группе 18–20 лет тактическая подготовка должна способствовать развитию самостоятельности, адаптивности и стратегического мышления спортсмена.

Психологическая подготовка представляет собой систематический процесс формирования у спортсмена комплекса психологических качеств и навыков, обеспечивающих эффективное управление своим психическим состоянием, адаптацию к соревновательным условиям и достижение высоких спортивных результатов. В условиях кикбоксинга, где боевые действия сопровождаются высоким уровнем стрессогенности, важность психической готовности становится ключевой составляющей комплексной подготовки спортсмена [12].

Психологическая подготовка включает формирование следующих основных компонентов:

- Волевые качества — развитие настойчивости, целеустремленности, способности преодолевать усталость и боль, а также устойчивости к внутренним и внешним стрессорам;
- Эмоциональная устойчивость и контроль — умение сохранять спокойствие и концентрацию в условиях психологического давления и конфликтных ситуаций;
- Мотивационная сфера — формирование внутренней мотивации к постоянному совершенствованию, соревновательной активности и достижению поставленных целей;
- Концентрация внимания и управление им — развитие способности сосредотачиваться на ключевых аспектах боя, быстро переключаться между разными видами деятельности и поддерживать высокий уровень внимания на протяжении всего поединка;
- Навыки саморегуляции — умение самостоятельно управлять состоянием возбуждения, тревожности, мобилизации сил в зависимости от требований соревновательной ситуации [1].

Психологическая подготовка является необходимым условием для успешной реализации технических и тактических навыков в динамичном и стрессовом боевом контексте. Способность спортсмена быстро адаптироваться к непредвиденным изменениям ситуации, эффективно контролировать эмоции и поддерживать оптимальный уровень активации, сохранять концентрацию внимания на протяжении всего поединка, а также проявлять волевую устойчивость в условиях усталости и психологического давления, прямо влияет на качество исполнения технических действий и тактических решений, а, следовательно, на итоговый спортивный результат.

Возраст 18–20 лет характеризуется формированием зрелых психических функций, что создаёт благоприятные условия для целенаправленной работы над психологической готовностью. В этот период укрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции, формируется сознательная мотивация к тренировкам и соревнованиям, развивается способность к критическому

анализу собственного выступления и коррекции психологического настроя, усиливается роль межличностных отношений в спортивном коллективе, влияющих на эмоциональное состояние спортсмена [44].

Для эффективного формирования психологической готовности применяются разнообразные методики:

- Психологическое консультирование и тренинги — проведение занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости, мотивации и навыков саморегуляции;

- Методы релаксации и дыхательные упражнения — применение техник, способствующих снижению тревожности и восстановлению психоэмоционального баланса;

- Визуализация и ментальные тренировки — использование воображения для отработки действий и психологической подготовки к бою;

- Тренировка концентрации внимания — упражнения на фокусировку и переключение внимания в динамических условиях;

- Групповые тренировки и командные взаимодействия — развитие коммуникативных навыков и психологической поддержки в коллективе [33].

Психологическая подготовка является краеугольным камнем в системе комплексной подготовки кикбоксера. В условиях высокой стрессогенности и динамичности боя именно психологическая устойчивость, мотивационная активность и волевая сила обеспечивают спортсмену возможность максимально реализовать свой потенциал. Для возрастной группы 18–20 лет характерна высокая восприимчивость к психологическому тренингу, что требует комплексного, системного и научно обоснованного подхода, направленного на развитие индивидуальных психологических ресурсов каждого спортсмена [21].

Восстановление представляет собой комплекс физиологических, психологических и методических мероприятий, направленных на возмещение энергетических и функциональных затрат организма спортсмена, минимизацию утомления и подготовку к последующим тренировочным

нагрузкам и соревнованиям. В системе подготовки кикбоксера восстановительные процессы занимают ключевое место, обеспечивая устойчивость организма к высокоинтенсивным и стрессогенным воздействиям, характерным для данного вида боевого спорта.

В условиях кикбоксинга, где преобладают интенсивные физические нагрузки с элементами высокой нервно-психической напряжённости, своевременное и качественное восстановление способствует:

- предотвращению перетренированности и снижению риска травматизма;
- поддержанию оптимального функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- сохранению и повышению адаптивных резервов организма;
- улучшению спортивных результатов за счёт своевременного восполнения энергетических ресурсов и восстановления двигательных навыков [10].

Восстановительные процессы включают несколько взаимосвязанных этапов. Восполнение энергетических запасов — восстановление уровня АТФ и креатинфосфата в мышцах, а также гликогена в печени и мышечной ткани. Устранение метаболических продуктов утомления — удаление молочной кислоты и других продуктов анаэробного обмена. Восстановление водно-солевого баланса — компенсация потерь жидкости и электролитов, возникающих при интенсивной физической деятельности. Регуляция нервно-психического состояния — снижение уровня психоэмоционального напряжения и нормализация сна.

Для обеспечения эффективного восстановления кикбоксеров применяются следующие методы и средства:

- Физические методы:
 - Активное восстановление — выполнение легких аэробных упражнений (ходьба, плавание, легкий бег), способствующих ускорению кровообращения и обменных процессов.

— Пассивное восстановление — полноценный отдых и сон, обеспечивающие максимальное восстановление функций организма.

— Массаж и физиотерапевтические процедуры — улучшают микроциркуляцию, снижают мышечное напряжение и способствуют ускоренному выведению метаболитов.

- Питание и гидратация:

— Рациональное питание с адекватным содержанием углеводов, белков и жиров для восполнения энергетических затрат.

— Восстановление водно-солевого баланса с использованием изотонических растворов и минерализованной воды.

- Психологические методы:

— Техники релаксации, медитации и дыхательные упражнения, направленные на снижение нервно-психического напряжения.

— Использование методов ментальной регуляции и позитивного настроя для повышения эффективности восстановления [3].

Возрастной диапазон 18–20 лет характеризуется завершением процессов физического и психического созревания, что требует индивидуального подхода к восстановлению. Высокий уровень метаболизма и пластичности организма позволяет эффективно восстанавливаться при условии правильной организации тренировочного процесса и отдыха. Особое внимание уделяется нормализации сна, так как именно в этот период активизируются процессы роста и регенерации тканей. Психологическое восстановление является критически важным для предотвращения эмоционального выгорания и поддержания мотивации.

Восстановление — неотъемлемая и критически важная часть тренировочного процесса в кикбоксинге, обеспечивающая сохранение и повышение функциональных возможностей спортсмена. Научно обоснованный комплекс восстановительных мероприятий, адекватно учитывающий возрастные и индивидуальные особенности спортсменов 18–20

лет, способствует максимальной эффективности тренировок и достижению высоких спортивных результатов [43].

Специализированная подготовка представляет собой целенаправленный процесс формирования у спортсмена комплекса физических, технических и тактических навыков, которые непосредственно связаны с особенностями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта — в данном случае, кикбоксинге. Эта подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и профессионально важных умений, обеспечивающих успешное выполнение спортивных задач в условиях реального поединка.

В кикбоксинге специализированная подготовка охватывает следующие основные компоненты:

- Развитие скоростно-силовых качеств, специфичных для боевых действий: быстрота реакции, взрывная сила ударов, быстрота перемещений и смены позиций.
- Формирование и совершенствование технических приёмов, включая разнообразные удары руками и ногами, блоки, уклонения и контратаки, адаптированные под стили ведения боя и особенности соперников.
- Отработка сложных технических комбинаций, направленных на повышение вариативности и эффективности атак и защитных действий.
- Развитие специализированной выносливости, обеспечивающей сохранение высокого уровня технической и тактической деятельности в течение всего времени боя.
- Тактическое моделирование соревновательных ситуаций — тренировка принятия решений и быстрой адаптации к изменяющимся условиям боя [32].

Эффективное формирование профессионально важных качеств и навыков осуществляется через систему специально организованных тренировочных воздействий, включающих, спарринги и имитационные поединки — ключевой метод, позволяющий спортсменам отрабатывать и совершенствовать навыки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Специальные технические упражнения и комплексы,

направленные на развитие точности, скорости и координации движений. Упражнения на реакцию и быстроту принятия решений, включающие разнообразные игровые и тренажёрные методики. Физическая подготовка, ориентированная на развитие специфических двигательных качеств, таких как взрывная сила ног и рук, скоростно-силовая выносливость. Тактические занятия, включающие разбор боёв, анализ действий соперников и отработку различных вариантов тактического поведения [21].

В возрасте 18–20 лет спортсмены находятся на этапе углубленного профессионального формирования, что определяет ряд специфических требований к специализированной подготовке. Организация тренировочного процесса должна учитывать высокий потенциал для совершенствования технических и тактических навыков с одновременным контролем нагрузки для предотвращения перетренированности. Важным становится развитие индивидуального стиля ведения боя, адаптированного под личные физические и психологические особенности. Усиливается роль психофизиологической готовности, обеспечивающей устойчивость к стрессу и эффективное выполнение специальных двигательных действий. Повышается значимость вариативности тренировочного процесса, обеспечивающей всестороннее развитие профессионально важных качеств [10].

Специализированная подготовка в кикбоксинге является фундаментальной составляющей профессионального становления спортсмена и обеспечивает достижение высокого уровня технической, тактической и физической готовности. Для возрастной категории 18–20 лет характерно активное совершенствование специфических навыков и качеств, что требует научно обоснованного и системного подхода к организации тренировочного процесса, направленного на максимальную реализацию индивидуального потенциала каждого спортсмена.

1.3. Анализ современных методик подготовки кикбоксеров и методологические подходы к разработке специализированных тренировочных программ

Анализ отечественной и зарубежной научной литературы свидетельствует о возрастающем интересе к вопросам системной подготовки спортсменов в единоборствах, включая кикбоксинг. В последние десятилетия научно-педагогическое сообщество акцентирует внимание на необходимости комплексного и индивидуализированного подхода к тренировочному процессу с учётом специфики соревновательной деятельности, возрастных особенностей спортсменов и применения современных технологий (В.Н. Платонов, 2020; И.П. Волков, 2018; Bompa & Buzzichelli, 2019) [50].

Согласно концепции В.Н. Платонова (2020), эффективная система подготовки бойцов должна включать взаимосвязанные блоки физической, технической, тактической, психологической и восстановительной подготовки, организованных на основе принципов периодизации и адаптационного подхода. Он подчёркивает значимость индивидуализации и регулярного мониторинга состояния спортсмена в условиях высоких нагрузок.

Отдельное внимание в литературе уделяется физической подготовке кикбоксеров. В работах И.П. Волкова (2018), А.Н. Валеева (2019) отмечается приоритет развития скоростно-силовых и координационных качеств, как определяющих эффективность соревновательной деятельности. Исследователи подчёркивают значение применения функциональных тренировок, плиометрических упражнений и упражнений с нестабильной опорой для формирования специфической выносливости и силы [39].

Методические аспекты технической подготовки раскрываются в трудах О.В. Дьякова (2017), в которых подчёркивается важность поэтапного формирования техники ударов и защитных действий в сочетании с элементами моторного обучения. Большое внимание уделяется использованию видеотехнологий, обратной связи и анализа биомеханических характеристик движений [28].

Тактическая подготовка рассматривается как развитие вариативного мышления и способности к принятию решений в условиях ограниченного времени и высокой неопределённости (Кашин А.А., 2021). Использование

моделирования боевых ситуаций, ситуационного анализа и видеотренинга позволяет формировать устойчивые тактические шаблоны поведения [17].

Современные исследования (Piepiora et al., 2022; Slimani et al., 2017) подтверждают, что психологическая готовность и способность к управлению стрессом играют решающую роль в поединке. Отмечается эффективность включения когнитивно-поведенческой терапии, техник визуализации и релаксации, а также тренировок устойчивости к отвлекающим факторам [6].

Восстановительный компонент, по мнению В.Г. Никитина (2021), должен рассматриваться как равнозначный элемент подготовки. Актуальными становятся технологии биохимического мониторинга, физиотерапевтические процедуры и оптимизация режима труда и отдыха с применением цифровых систем слежения [44].

Зарубежные авторы (Bompa & Haff, 2009; Franchini et al., 2019) в своих трудах подчёркивают важность планирования тренировочного процесса по микро- и макроциклам, адаптированных под цели подготовки, тип бойца и этап спортивной карьеры. Их подход акцентирует необходимость интеграции тренировочного процесса с данными физиологического, психологического и биомеханического мониторинга [32].

Таким образом, литература отражает переход от традиционных схем подготовки к более гибким, научно обоснованным методикам, учитывающим современный уровень требований к соревновательной деятельности в кикбоксинге. Несмотря на наличие большого количества исследований, остаются нерешёнными вопросы по разработке унифицированных методических моделей подготовки, обеспечивающих долговременный спортивный результат и профилактику травматизма.

Развитие кикбоксинга как высокодинамичного и многофакторного вида спортивной деятельности обусловило необходимость постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов. Современные методики тренировочного процесса в кикбоксинге строятся на междисциплинарной основе, с привлечением достижений спортивной

физиологии, педагогики, биомеханики, психологии и спортивной медицины. Научно обоснованный подход к обучению и тренировке кикбоксеров становится ключевым условием достижения высоких результатов и устойчивого прогресса в спортивной карьере [21].

Современные методики подготовки кикбоксеров строятся на ряде фундаментальных принципов:

- Принцип индивидуализации: учёт возрастных, морфофункциональных, психических и личностных характеристик спортсмена.
- Принцип постепенности и доступности: нагрузка должна возрастать по мере адаптации организма, соблюдая оптимальный темп прогрессии.
- Принцип комплексности: интеграция физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- Принцип вариативности: использование разнообразных тренировочных средств и методов, предупреждающих монотонию и стимулирующих адаптацию.
- Принцип моделирования соревновательной деятельности: регулярное включение элементов соревновательного характера в тренировочный процесс.

Физическая подготовка в современных методиках строится на сочетании общей и специальной подготовки, с акцентом на развитие:

- Функциональной выносливости через интервальные, круговые и повторные методы.
- Скоростно-силовых качеств путём включения упражнений с отягощениями, плиометрики, спринтов и боевой специфики.
- Координационных способностей посредством использования нестандартных условий выполнения двигательных действий (работа с нестабильной опорой, с внешними раздражителями и др.).
- Используются цифровые технологии контроля за состоянием спортсмена: пульсометры, GPS-трекеры, датчики мощности и видеоанализ [20].

Современные методики технической подготовки ориентированы на индивидуализацию техники, её адаптацию к биомеханическим и антропометрическим параметрам кикбоксера. Поэтапное обучение элементам техники, начиная с статических позиций, переходя к динамическим связкам, затем к применению в условиях спарринга. Видеофидбэк: анализ техники в замедленной съёмке с целью выявления ошибок и их коррекции. Использование функциональной тренировки для развития «двигательной интеллигентности» — умения эффективно управлять телом в пространстве. Имитационные упражнения и моделирование боевых ситуаций, позволяющие закрепить технику в приближённых к соревновательным условиям.

Современные подходы акцентируют внимание на гибкости тактического мышления и способности к мгновенному принятию решений. Это достигается посредством тактических спаррингов с переменными задачами, тренер вводит неожиданные сценарии боя, меняет дистанцию, стиль атаки и обороны. Видеоразборов собственных и чужих поединков с последующим моделированием эффективных действий. Методов ситуационного обучения, основанных на работе в условиях ограниченного времени, пространства и информации. Использования элементов игровой подготовки (game-based training) — кикбоксер учится принимать решения на основе визуальных и кинестетических сигналов [38].

В психоподготовке доминирует подход, ориентированный на развитие навыков саморегуляции и устойчивости к психоэмоциональному напряжению. Когнитивно-поведенческая тренировка для работы с установками, тревожностью и неуверенностью. Методы дыхательной и мышечной релаксации (по Якобсону, Шульцу и др.). Психорегулирующие тренировки с использованием визуализации, самовнушения, внутреннего диалога. Психологическое моделирование боя отработка реакции на провокацию, работу под давлением и после пропущенного удара.

Психолог сопровождает спортсмена как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Современные методики включают восстановление как обязательный элемент тренировочного цикла. Используются, периодизация нагрузок с обязательными восстановительными микро- и мезоциклами. Физиотерапевтические процедуры, криотерапия, электромиостимуляция, лазеротерапия и т.п. Биохимический контроль (лактат, креатинкиназа, кортизол) для определения степени утомления. Нутриционная поддержка, специализированное спортивное питание с контролем белково-углеводного баланса. Техники восстановления сна и психоэмоционального состояния с использованием трекеров, приложений и психофизиологического мониторинга [24].

Методики XXI века невозможно представить без использования видеоанализа и биомеханических программ (Dartfish, Kinovea, Coach's Eye). Программирования тренировочных нагрузок через спортивные CRM-платформы (Trainerize, Smartabase). Виртуальной и дополненной реальности — для обучения, диагностики и моделирования тактических ситуаций. Онлайн-сопровождения и телеметрии, особенно в условиях сборов или индивидуальной подготовки [47].

Современные методики подготовки кикбоксеров представляют собой гибкую, научно обоснованную, комплексную систему, основанную на индивидуальном подходе, междисциплинарной интеграции и использовании технологических инноваций. Эффективность подготовки определяется способностью адаптировать традиционные элементы спортивной подготовки под современные требования и динамику развития самого вида спорта. В условиях возрастающей конкуренции и интенсификации тренировочного процесса ведущими становятся методики, ориентированные на управление адаптацией, когнитивную гибкость и устойчивость спортсмена к соревновательным стрессорам.

Современные тенденции в развитии системы подготовки спортсменов предполагают отход от универсальных, шаблонных методик в пользу гибких, научно обоснованных программ, учитывающих индивидуальные

особенности, соревновательную специализацию и уровень спортивного мастерства. В связи с этим методологические подходы к разработке специализированных тренировочных программ приобретают особую актуальность, особенно при работе с юниорами и молодёжью в возрасте 18–20 лет — категории, находящейся на переходном этапе от юношеского к взрослому спорту [30].

Системно-структурный подход рассматривает тренировочную программу как целостную систему, включающую взаимосвязанные компоненты: цели, содержание, средства, методы, формы организации и контроля. В контексте подготовки кикбоксеров:

- устанавливаются чёткие цели в рамках этапа многолетней подготовки (например, переход от углублённого обучения к этапу совершенствования);
- определяется иерархия приоритетов: развитие физических качеств, отработка техники, формирование тактического мышления и устойчивости к соревновательному стрессу;
- обеспечивается согласованность между средствами и задачами (например, развитие скоростной выносливости средствами интервальной нагрузки и боевого спарринга).

Личностно-ориентированный подход учитывает индивидуальные анатомо-физиологические, психологические, типологические и мотивационные особенности спортсмена. Его реализация предполагает:

- проведение начальной диагностики (антропометрия, функциональное тестирование, психологические опросники);
- адаптацию содержания и объёма нагрузки под индивидуальные параметры;
- гибкую корректировку тренировочного плана на основе текущих данных мониторинга (например, ЧСС, вариабельность сердечного ритма, уровень утомления и восстановление);
- дифференциацию методик в зависимости от тактической специализации (ударник, контратакующий, универсальный) [11].

В соответствии с деятельностным подходом обучение и тренировка рассматриваются как активная деятельность спортсмена, направленная на освоение и совершенствование двигательных и психофизиологических навыков. Он предполагает:

- включение в процесс целенаправленных практикоориентированных задач;
- переход от простых упражнений к моделированию соревновательной обстановки;
- активное вовлечение спортсмена в анализ собственной деятельности (рефлексия, самооценка);
- применение заданий с элементами выбора (например, «разрешённый произвольный стиль» спарринга), формирующих вариативность технических и тактических решений [44].

Компетентностный подход особенно актуален в подготовке кикбоксеров, стремящихся к высокой степени самостоятельности и ответственности за результат. Цель — формирование комплекса компетенций:

- физической (готовность к выполнению соревновательных нагрузок),
- технической (владение эффективными приёмами и их вариативностью),
- тактической (умение анализировать бой, адаптировать поведение),
- психологической (стрессоустойчивость, концентрация),
- рефлексивной (осознание своих сильных и слабых сторон, путь развития).

Реализация подхода включает индивидуальные задания, тренировки с целью самонаблюдения и построения личных стратегий боя.

Аксиологический (ценностный) подход учитывает формирование у спортсмена системы ценностей, культуры спорта и отношения к тренировочному процессу как к элементу самореализации. Включение этого подхода позволяет:

- воспитывать ответственное отношение к тренировкам и восстановлению;

- формировать установки на честную борьбу, соблюдение этики и самодисциплины;
- мотивировать на долгосрочное развитие в спорте, а не только на кратковременный результат [12].

Научно-экспериментальный подход применяется при разработке и апробации авторских тренировочных программ. Он включает:

- формулирование гипотезы эффективности программы;
- структурирование содержания по этапам (вводный, основной, контрольный);
- подбор объективных методов контроля (тестирование, наблюдение, биомаркеры);
- сравнительный анализ результатов (до/после, эксперимент/контрольная группа);
- статистическую обработку данных с целью доказательства эффективности [19].

Разработка специализированных тренировочных программ для кикбоксеров 18–20 должна базироваться на интеграции перечисленных методологических подходов. Комплексное использование системного, личностно-ориентированного, деятельностного и научно-экспериментального подходов позволяет обеспечить научную обоснованность, педагогическую целесообразность и высокую практическую эффективность программ. Такой подход способствует не только развитию технико-тактического мастерства, но и формированию у молодого спортсмена навыков саморегуляции, соревновательной устойчивости и личностного роста.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для обеспечения научной обоснованности и достоверности результатов настоящего исследования был использован комплекс методов, адекватных цели, задачам, объекту и предмету исследования. Методы сгруппированы в соответствии с их функциями в исследовательском процессе:

Теоретические методы.

- **Анализ и синтез научной литературы** – изучение отечественных и зарубежных источников по проблемам спортивной тренировки, возрастной физиологии, психологии, биомеханики, а также специализированных методик подготовки в кикбоксинге. Позволил обосновать теоретические подходы к разработке авторской программы и выявить существующие методические пробелы.

- **Моделирование** – разработка структуры и содержания специализированной тренировочной программы на основе системного анализа компонентов технико-тактической подготовки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксеров 18–20 лет.

Педагогические методы.

- **Педагогическое наблюдение** – осуществлялось в процессе тренировочных занятий и контрольных спаррингов. Цель – фиксация особенностей техники, тактики и поведенческих реакций спортсменов, выявление динамики изменений под влиянием программы.

- **Педагогический эксперимент** – проводился в условиях спортивной секции, имел форму формирующего эксперимента, включал

экспериментальную и контрольную группы. В ходе эксперимента апробировалась разработанная программа.

- **Педагогическое тестирование** – применялось для количественной оценки уровня развития физических, технических и тактических качеств кикбоксеров. Использовались стандартизированные и специально подобранные тесты (оценка скорости, ловкости, силы удара, количества эффективных технических действий и т.п.).

1. Тест на точность ударов по мишеням. Цель: оценка точности выполнения ударов руками и ногами. Проведение: спортсмену предлагается выполнить серию из 10 ударов (например, прямой рукой, маваша-гири) по обозначенным мишеням на лапах/манекене. Оценка: количество попаданий в целевую зону / общее число попыток (% точности). Значение: отражает уровень технического контроля и координации.

2. Тест на скорость выполнения ударной серии. Цель: оценка скорости и ритма ведения атаки. Проведение: спортсмен выполняет серию из 6–8 ударов (комбинация рук и ног) по лапам за минимально возможное время. Оценка: время выполнения серии (сек), видеозапись для оценки качества техники. Значение: позволяет судить о скорости двигательной реакции, переключаемости и атакующем потенциале.

3. Тест на эффективность тактических действий в спарринге. Цель: оценка тактического мышления, вариативности действий и адаптации в бою. Проведение: проведение контрольного спарринга (2 раунда по 2 мин). Судейская комиссия анализирует:

- количество успешных атак,
- использование контратак,
- работа на дистанции,
- тактические решения (уходы, смена стойки и ритма).

Оценка: по балльной шкале (по критериям) или с помощью видеотехнического анализа. Значение: прямой показатель технико-тактической зрелости.

4. Тест на ведение боя по заданию (тактический бой). Цель: проверка способности реализовывать тактическую задачу. Проведение: тренер ставит задачу — например, работать вторым номером, атаковать сериями, использовать финты. Спарринг проводится в режиме 1–2 раундов. Оценка: экспертная (баллы по степени выполнения задания). Значение: определяет уровень осознанного применения тактики.

5. Тест на темповую устойчивость в бою. Цель: выявление способности сохранять техническое качество и активность на протяжении боя. Проведение: спортсмен выполняет 3 раунда спарринга с минимальными паузами. Оценка: сравнение эффективности и точности действий в первом и последнем раунде. Значение: отражает уровень технико-тактической выносливости.

Эти тесты позволяют всесторонне оценить уровень технической точности, тактической грамотности, двигательной активности и эффективности кикбоксера в условиях, максимально приближенных к соревновательной ситуации. По результатам тестов можно проводить диагностику, мониторинг и коррекцию программы подготовки.

Методы математико-статистической обработки.

- **Количественный и качественный анализ результатов** – с использованием методов математической статистики (расчёт средних значений, стандартных отклонений, коэффициентов вариации).
- **Проверка достоверности различий** между экспериментальной и контрольной группами – с использованием t-критерия Стьюдента и других статистических критериев.

Применение указанных методов обеспечило объективную оценку эффективности разработанной программы и позволило сделать обоснованные выводы о её влиянии на совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был направлен на проверку эффективности разработанной программы совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров в возрасте 18–20 лет. Исследование проводилось в период с сентября 2024 года по апрель 2025 года и включало три последовательных этапа: констатирующий, формирующий и заключительный.

В исследовании приняли участие 16 спортсменов в возрасте от 18 до 20 лет, занимающихся кикбоксингом. Все участники имели стаж систематических занятий от 5 лет, находились на этапе углублённой спортивной подготовки и имели квалификацию не ниже I спортивного разряда.

- Экспериментальная группа (ЭГ) — 8 спортсменов, тренировавшихся по программе, разработанной на основе системного подхода с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей.

- Контрольная группа (КГ) — 8 спортсменов спортивного клуба «Боец», тренировавшихся по традиционной методике, принятой в клубе.

I этап – Констатирующий (сентябрь 2024 г.)

Цель этапа — установить исходный уровень технико-тактической подготовленности спортсменов обеих групп и обеспечить их сопоставимость.

Задачи этапа:

- Проведение входного тестирования (технические и тактические тесты, физическая подготовка).

- Психологическое анкетирование (мотивация, уровень тревожности).

- Анализ тренировочных программ, по которым ранее занимались спортсмены.

- Фиксация антропометрических и функциональных показателей (рост, масса тела, ЧСС в покое и после нагрузки и др.).

Методы: педагогическое тестирование, наблюдение, анкетирование, анализ документации, метод статистической обработки данных.

II этап – Формирующий (октябрь 2024 – март 2025 гг.)

Цель этапа — реализация экспериментальной программы в условиях регулярного учебно-тренировочного процесса и наблюдение за её влиянием на технико-тактическое мастерство спортсменов.

Особенности организации:

- В ЭГ применялась специализированная программа, включающая модули по технической, тактической, физической, психологической подготовке, а также индивидуальные задания и ситуационные спарринги.
- В КГ занятия велись по традиционной программе спортивного клуба «Боец» без дополнительных корректировок.

Режим тренировок 3 занятия в неделю по 90 минут. В ЭГ периодически проводились микротесты, видеоанализ и самооценка спортсменов. В конце этапа — промежуточная диагностика.

III этап – Заключительный (апрель 2025 г.)

Цель этапа — подведение итогов эксперимента, сопоставление результатов, анализ эффективности предложенной программы.

Задачи:

- Повторное комплексное тестирование всех участников (идентичное исходному).
- Проведение контрольных спаррингов с последующей экспертной оценкой.
- Сравнительный анализ показателей ЭГ и КГ.
- Интерпретация статистических данных, формулирование выводов.

Методы: итоговое педагогическое тестирование, видеонализ, экспертное оценивание, статистический анализ.

Проведение эксперимента в условиях, приближённых к реальному учебно-тренировочному процессу, обеспечило высокую валидность и надёжность полученных результатов. Использование контрольной группы позволило объективно оценить эффективность разработанной программы, а

этапность эксперимента способствовала динамическому наблюдению за уровнем подготовки спортсменов.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КИКБОКСЕРОВ 18–20 ЛЕТ

3.1. Разработка и внедрение программы совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет

Совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров в возрасте 18–20 лет является одной из ключевых задач современного тренировочного процесса, направленного на формирование конкурентоспособного спортсмена. Именно в этом возрастном диапазоне происходит переход от этапа углублённой специализации к спортивному совершенствованию, что требует высокой индивидуализации и научной обоснованности подготовки.

На данном этапе спортивного становления отмечается стабильность морфофункциональных показателей, высокая адаптивность к тренировочным нагрузкам, а также зрелость психической деятельности, что создаёт благоприятные условия для освоения сложных технических приёмов и формирования вариативных тактических действий. Однако в практической деятельности тренеров всё ещё преобладают стереотипные подходы, не всегда учитывающие возрастные и индивидуальные особенности кикбоксеров указанной категории.

В связи с этим возникает необходимость в разработке и внедрении специализированной программы, направленной на комплексное совершенствование технико-тактической подготовки, учитывающей современные требования к соревновательной деятельности, динамику развития физических и психофизиологических качеств спортсменов, а также

передовые методические подходы. Такой программный продукт должен быть адаптирован к реальным условиям тренировочного процесса, включать современные средства и методы обучения, а также предполагать системный контроль за эффективностью освоения элементов техники и тактики.

Совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров в возрасте 18–20 лет требует научно обоснованного подхода, учитывающего особенности возрастного развития, уровень предшествующей подготовки, структуру соревновательной деятельности, а также современные требования к боевому взаимодействию в условиях спортивного поединка. Разработанная программа направлена на системное формирование и развитие ключевых компонентов спортивной деятельности кикбоксера в рамках соревновательной модели подготовки.

Программа базируется на следующих методологических принципах:

- Системности и комплексности, предполагающих интеграцию физической, технической, тактической, психологической и специальной подготовки;
- Возрастной адекватности, с опорой на сенситивные периоды развития двигательных и когнитивных функций у спортсменов 18–20 лет;
- Принципе вариативности, обеспечивающем индивидуализацию тренировочного процесса с учётом различий в уровне подготовленности;
- Преемственности, предполагающей поступательное усложнение задач и переход от элементарных действий к многоуровневым боевым моделям.

Программа рассчитана на шестимесячный цикл подготовки (октябрь 2024 – март 2025 гг.) и включает три взаимосвязанных модуля, каждый из которых направлен на развитие конкретных компонентов технико-тактического мастерства:

Модуль 1. Техническое совершенствование

Цель – развитие точности, стабильности и вариативности выполнения базовых и комбинированных ударов.

- Отработка ударов в статике и движении.
- Комбинационные серии с чередованием уровней и сторон атаки.
- Совершенствование защитных действий (блоки, уклоны, нырки, передвижения).

Модуль 2. Тактическое совершенствование

Цель – совершенствование тактического мышления, умения управлять боем, адаптироваться к действиям соперника.

- Ведение боя в заданной тактической модели (работа первым/вторым номером, прессинг, контратака).
- Имитационные спарринги с условными задачами.
- Тактические «ситуационные задания» на принятие решений под давлением.

Модуль 3. Физико-функциональная и психологическая поддержка

Цель – обеспечение функциональной готовности и психической устойчивости.

- Специальные упражнения на скоростную, скоростно-силовую и координационную выносливость.
- Включение восстановительных средств (дыхательная гимнастика, растяжка, аутогенная тренировка).
- Психологические тренинги: развитие волевой регуляции, контроль соревновательной тревожности.

Программа внедрялась в тренировочный процесс экспериментальной группы (8 спортсменов) в течение шести месяцев. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут, с чередованием акцентов: один день – техническая направленность, второй – тактическая, третий – спаррингово-аналитический.

Формы реализации программы индивидуальные и парные задания. Целевые тренировочные бои. Видеофидбэк и самооценка действий. Контрольные микроциклы каждые 6 недель.

Средства и методы применяемы в программе технические лапы, ударные подушки, макивары, тренажёры. Видеоанализ действий с последующим разбором. Тактико-логические задания с моделированием боя.

Таблица 1

**Распределение тренировочных акцентов по неделям (3
тренировки/нед.)**

Этап	Недели	Направленность занятий	Основные акценты
Вводно-подготовительный	1–4	1-я тренировка — ОФП + техника 2-я — СФП + техника 3-я — техника + базовая тактика	Диагностика уровня подготовки. Отработка базовой техники. Формирование координации. Работа над стойками и передвижением
Технический блок I	5–8	1-я — техника (руки) 2-я — техника (ноги) 3-я — серии и защита	Удары руками и ногами в движении. Комбинации 2–3 удара. Связки с уклонениями и блоками
Тактический блок I	9–12	1-я — тактика "первого номера" 2-я — контратака 3-я — ситуационные задания	Прессинг и контроль центра. Работа по заданию. Анализ спаррингов
Межуточнй контроль	13	Промежуточное тестирование. Оценка динамики	Оценка точности, скорости, выносливости. Коррекция программы
Технический блок II	14–16	1-я — техника в утомлении 2-я — удары по зонам 3-я — защита и контратака	Вариативность серий. Реализация техники в боевой модели
Тактический блок II	17–20	1-я — бой "вторым номером" 2-я — ведение боя с сменой ритма 3-я — индивидуальная модель	Планирование боя. Противодействие сопернику. Моделирование ситуаций
Финализация	21–23	1-я — спарринги с анализом	Максимальное приближение к соревновательным условиям. Оценка саморегуляции

		2-я — боевое моделирование 3-я — восстановление + психологическая подготовка	
Итоговый контроль	24	Финальное тестирование. Анализ результатов	Сравнение с КГ. Выводы о результативности программы

Методические рекомендации по внедрению программы. Интеграция направлений подготовки техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка должны реализовываться не изолированно, а как единая система. Каждая тренировка должна включать компоненты сразу нескольких направлений, адаптированных под недельный акцент. Принцип индивидуализации несмотря на общую структуру, спортсменам с разной подготовленностью следует задавать персональные корректирующие задачи: акценты на защиту, контратаку, скорость или выносливость. Видеодиагностика и самооценка один раз в 2–3 недели желательно проводить видеозапись спаррингов или выполнения заданий с последующим обсуждением (в малых группах или индивидуально). Контрольные микроциклы каждые 6 недель рекомендуется включать недельный цикл с акцентом на контроль, восстановление и анализ (уменьшение объёма интенсивной нагрузки). Психологическое сопровождение включать упражнения на саморегуляцию, дыхательные практики, элементы аутогенной тренировки в начале или в конце занятия. Использовать мотивационные установки и рефлекссию через дневники тренировок.

Тренировочный конспект

Дата: 14 ноября 2024 г.

Время: 90 минут

Цель занятия: Совершенствование навыков ведения боя с акцентом на тактический переход от защиты к атаке в условиях моделированного

поединка.

Место: Зал единоборств СК

Категория занимающихся: спортсмены 18–20 лет, экспериментальная группа

Задачи:

1. Совершенствовать тактическое мышление при выполнении перехода от защитных к атакующим действиям.
2. Повысить точность и своевременность выполнения ударов после защитной фазы.
3. Развивать устойчивость к утомлению и эмоциональную стабильность в соревновательной модели.

Структура занятия:

1. Вводная часть (10 мин)

Элемент	Содержание
Построение	Проверка присутствия, постановка задач, мотивационный настрой.
Разминка	Общеразвивающие упражнения (4 мин. Мобилизация ЦНС (подскоки, рывки, координационные упражнения). Имитация ударов на месте и в движении (тень)

2. Основная часть (70 мин)

Время	Содержание	Методы и средства
10 мин	Повторение техники защиты (блоки, уклоны, отходы)	Упражнения в парах, работа с лапами
15 мин	Комбинации с защитой → контратака: ① уклон → прямой + хук	Отработка по заданию в парах, смена ролей

	② блок → миддл-кик ③ отход → двойка	
20 мин	Специальные тактические задания: – защита и переход в атаку по сигналу – имитационный бой с ограничением (работа только в ответе)	Парная работа, использование таймера, команд тренера
15 мин	Контрольные спарринги: – 3 раунда по 1,5 мин – оценка тактических решений	Жесткое ведение боя по правилам лайт-контакта
10 мин	Видеофидбэк и самоанализ	Просмотр ключевых моментов (1–2 боя), коллективное обсуждение

3. Заключительная часть (10 мин)

Элемент	Содержание
Заминка	Дыхательные упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины.
Анализ	Обратная связь, постановка задач на следующее занятие, фиксация в дневниках.

Оборудование и инвентарь:

- Боксерские лапы, таймер, видеокамера/телефон, ноутбук, перчатки, шлемы, протекторы, тетради спортсменов.

Контрольные параметры занятия:

- Количество успешных переходов от защиты к атаке.
- Временная реакция на действия партнера.
- Уровень концентрации и саморегуляции.

Методические указания:

- При спаррингах фиксировать статистику ударов в первой и второй фазе.
- Отметить спортсменов с высокой активностью и корректной реализацией переходов.

3.2. Оценка эффективности программы в рамках педагогического эксперимента

Оценка эффективности разработанной программы совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксеров 18–20 лет представляет собой важнейший этап научного исследования, направленного на проверку её практической результативности и обоснованности. Любая экспериментальная методика требует строгой верификации, которая обеспечивается посредством педагогического эксперимента с применением валидных методов контроля и статистической обработки данных.

Основная цель оценки эффективности — выявить степень положительного влияния программы на уровень технико-тактической подготовленности спортсменов, а также сравнить динамику развития показателей в экспериментальной и контрольной группах. Это позволяет установить не только наличие улучшений, но и определить их статистическую значимость, устойчивость и практическую ценность.

В ходе педагогического эксперимента особое внимание уделяется сравнительному анализу исходных и итоговых результатов по ключевым тестам, отражающим компоненты технико-тактического мастерства: точность ударов, скорость выполнения серий, вариативность тактических действий, темповую устойчивость и способность к ведению боя в заданной модели. Полученные данные позволяют объективно судить о действенности авторской программы и целесообразности её внедрения в систему подготовки кикбоксёров данной возрастной категории.

Настоящий параграф содержит методику анализа, обоснование выбора оценочных критериев, результаты статистической обработки данных, а также интерпретацию полученных результатов в контексте цели и задач исследования.

Констатирующий и заключительные этапы эксперимента показали следующие данные.

Таблица 2

Точность ударов по мишеням (кол-во точных попаданий из 20)

Группа	Констатирующий этап	Заключительный этап	Δ (прирост)	t-критерий	p
ЭГ	$11,1 \pm 1,8$	$16,8 \pm 1,4$	+5,7	6,21	<0,01
КГ	$11,3 \pm 1,7$	$12,9 \pm 1,9$	+1,6	1,72	>0,05

Статистически значимый прирост точности у ЭГ ($p < 0,01$).

Таблица 3

Скорость ударной серии (время выполнения 5 ударов, сек.)

Группа	Констатирующий этап	Заключительный этап	Δ (прирост)	t-критерий	p
ЭГ	$3,19 \pm 0,25$	$2,65 \pm 0,21$	-0,54 сек	4,89	<0,01
КГ	$3,16 \pm 0,27$	$3,02 \pm 0,24$	-0,14 сек	1,32	>0,05

У спортсменов ЭГ отмечается достоверное улучшение темпа ударов.

Таблица 4

Эффективность тактических действий в спарринге (оценка по 10-балльной шкале экспертами)

Группа	Констатирующий этап	Заключительный этап	Δ	t-критерий	p
ЭГ	$5,2 \pm 0,9$	$8,3 \pm 0,7$	+3,1	7,12	<0,001
КГ	$5,1 \pm 1,0$	$6,1 \pm 0,8$	+1,0	2,09	>0,05

Значительное улучшение у ЭГ в принятии тактических решений в спарринге.

Таблица 5

**Ведение боя по заданию (выполнение тактической задачи,
баллы из 10)**

Группа	Констатирующий этап	Заключительный этап	Δ	t-критерий	p
ЭГ	4,6 $\pm$ 0,8	7,9 $\pm$ 0,6	+3,3	6,78	<0,001
КГ	4,5 $\pm$ 0,9	5,6 $\pm$ 0,7	+1,1	2,03	>0,05

Экспериментальная программа значительно повышает эффективность ведения тактического боя.

Таблица 6

**Темповая устойчивость в бою (ударов в последнем раунде по
сравнению с первым, % сохранения темпа)**

Группа	Констатирующий этап	Заключительный этап	Δ	t-критерий	p
ЭГ	74,2% $\pm$ 5,1	89,7% $\pm$ 4,4	+15,5 %	7,02	<0,001
КГ	73,9% $\pm$ 5,3	78,1% $\pm$ 5,1	+4,2%	2,31	>0,05

Экспериментальная методика эффективно развивает выносливость в условиях темпового боя.

Во всех тестах экспериментальная группа показала статистически значимое улучшение показателей по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о высокой эффективности разработанной специализированной программы совершенствования технико-тактического мастерства у кикбоксеров 18–20 лет. Критерий Стьюдента подтвердил значимость различий на уровне $p < 0,01$ и $p < 0,001$ по ключевым показателям.

Динамика показателей с ростом (Точность ударов, Эффективность тактики, Ведение боя по заданию). Показана значительная положительная динамика у экспериментальной группы с сентября 2024 по апрель 2025.

Скорость выполнения ударной серии (меньше — лучше) у экспериментальной группы время выполнения сократилось с 3,19 до 2,65 сек, что заметно лучше, чем у контрольной группы.

Темповая устойчивость в бою (% сохранения темпа ударов в конце боя относительно начала), экспериментальная группа улучшила этот показатель с 74,2% до 89,7%, тогда как в контрольной группе рост менее выраженный. (Рис.1-3)

Рисунок 1

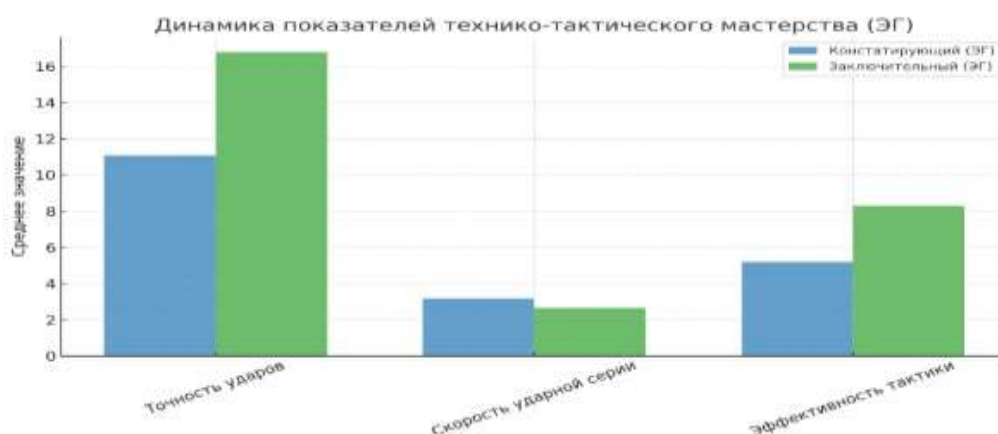


Рисунок 2

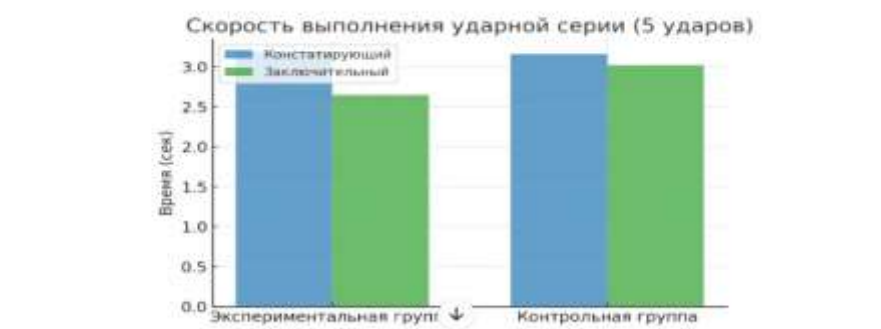


Рисунок 3



Анализ полученных данных на констатирующем и заключительном этапах педагогического эксперимента позволяет зафиксировать положительную динамику технико-тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ).

1. Точность ударов по мишеням. На начальном этапе среднее значение по этому тесту в ЭГ составляло 11,1 попаданий из 20 попыток, а в КГ — 11,3. После внедрения авторской программы у спортсменов ЭГ данный показатель увеличился до 16,8, что свидетельствует о значительном улучшении точности и контролируемости ударной техники. В КГ прирост оказался существенно ниже — до 12,9, что говорит о менее выраженной динамике.

2. Скорость выполнения ударной серии (5 ударов). Участники ЭГ сократили среднее время выполнения серии с 3,19 до 2,65 секунд, что указывает на повышение скоростно-силовой готовности и моторной координации. В КГ улучшение было менее значительным — с 3,16 до 3,02 секунд, что подтверждает эффективность применения специально подобранных скоростных и технических упражнений в рамках программы.

3. Эффективность тактических действий в спарринге. По данному критерию у спортсменов ЭГ наблюдался прирост с 5,2 до 8,3 баллов (по экспертной оценке судейской комиссии), что отражает развитие умения реализовывать технико-тактический арсенал в условиях боя. В КГ этот показатель увеличился лишь с 5,1 до 6,1 баллов.

4. Ведение боя по заданию (тактический бой). Средний результат в ЭГ увеличился с 4,6 до 7,9 баллов, что свидетельствует о повышении уровня тактического мышления и способности к выполнению заданных тактических моделей. В КГ улучшение составило лишь 1,1 балла (с 4,5 до 5,6).

5. Темповая устойчивость в бою. Один из наиболее значимых показателей — темповая устойчивость — улучшился в ЭГ с 74,2% до 89,7%, тогда как в КГ — с 73,9% до 78,1%. Это подтверждает, что система упражнений и методические приёмы, заложенные в программу, способствуют сохранению функциональной и технической активности на протяжении всего раунда.

Применение t-критерия Стьюдента показало достоверность различий между результатами констатирующего и заключительного этапов в ЭГ по всем пяти тестам ($p < 0.05$), в то время как в КГ большинство изменений не достигли уровня статистической значимости.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности предложенной программы. Она обеспечила значительное улучшение технико-тактической подготовленности кикбоксёров 18–20 лет, в том числе за счёт комплексного подхода, ориентированного на возрастные, физиологические и психолого-педагогические особенности спортсменов. Данные позволяют рекомендовать данную программу к внедрению в практику тренировочной деятельности на этапах спортивного совершенствования.

ВЫВОДЫ

1. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что технико-тактическая подготовка является важнейшим компонентом системы подготовки кикбоксеров. В литературе освещаются различные подходы к построению тренировочного процесса, акцентируется внимание на необходимости комплексного развития технических умений и тактического мышления спортсменов. Обнаружен дефицит методических разработок, направленных на интеграцию техники и тактики в тренировочном процессе в возрастной категории 18–20 лет. Полученные теоретические данные позволили определить научно обоснованные направления для разработки авторской программы совершенствования технико-тактического мастерства.

2. Проведённый анализ позволил определить, что структура технико-тактического мастерства в кикбоксинге включает следующие компоненты: владение основными и специальными техническими приёмами (удары руками и ногами, защитные действия, передвижения), умение применять их в условиях соревновательной деятельности, а также сформированность тактического мышления, предполагающего принятие оптимальных решений в поединке. Содержание технико-тактической подготовки охватывает обучение и совершенствование технических элементов, развитие тактического арсенала (в том числе атакующих и защитных действий, ведения боя с учетом стиля противника), а также формирование соревновательной устойчивости.

Установлено, что эффективность подготовки напрямую зависит от согласованности технической и тактической составляющих.

3. На основе выявленных особенностей технико-тактической подготовки была разработана программа, направленная на совершенствование технических приёмов и тактических действий кикбоксеров 18–20 лет. Программа включала поэтапное обучение технико-тактическим элементам, ситуационные и имитационные упражнения, спарринги с варьируемыми условиями, а также анализ видеозаписей боёв. Особое внимание уделялось формированию тактического мышления через решение тактических задач и развитие адаптивности в поединке. Внедрение программы проводилось в рамках тренировочного цикла и позволило системно воздействовать на ключевые компоненты технико-тактического мастерства.

4. Оценка результативности внедрённой программы проводилась на основе сравнительного анализа исходных и итоговых показателей технико-тактической подготовленности спортсменов. Результаты показали достоверное улучшение следующих параметров: точность и скорость выполнения технических действий, эффективность атакующих и защитных действий, уровень тактической вариативности и обоснованности решений в спарринге. Отмечена положительная динамика соревновательных показателей, что свидетельствует об эффективности авторской программы. Таким образом, применение разработанных методических подходов позволило значительно повысить уровень технико-тактической подготовки кикбоксеров исследуемой возрастной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах: монография. — 2-е изд., доп. — СПб.: Военный институт физической культуры, 2016. — 145 с.
2. Потеряхин А.А., Кондаков В.Л. Эффективность обучения тактической подготовки кикбоксеров в разделе light-contact // KANT. — 2021. — № 3. — С. 45–49.
3. Семёнова О.Е. Методика обучения ударам руками в кикбоксинге // Академия педагогических проектов Российской Федерации. — 2023.
4. Ибрагимов С. Методика обучения в кикбоксинге // Международный педагогический портал. — 2023.
5. Басанец С.А., Сокорев В.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка боксёров как основа спортивного мастерства // Мировая наука. — 2023. — № 2 (71). — С. 56–62.
6. Катаржнов А.Г., Накисько Е.В. Техничко-тактическая подготовка в боксе // Наука через призму времени. — 2023. — № 4 (73). — С. 78–83.
7. Герасимов М.В. Методика тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложно координационной направленности // Сборник статей. — 2021.
8. Волостных В.В., Ишков А.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке — контратакующие

броски на примере боевого самбо: учебное пособие. — М.: Изд-во МЭИ, 2014. — 109 с.

9. Селиванов С.С. Основы тренировочного процесса в боксе // Вестник науки Костанайского социально-технического университета. — 2016. — № 1. — С. 265–269.

10. Крутоус В.В., Махов С.Ю. Совершенствование технико-тактической подготовки боксёров // Автономия личности. — 2021. — № 2 (25). — С. 72–80.

11. Славко А.Л. Методологическая основа индивидуализации тренировочного процесса как эффективное средство повышения результативности спортсменов рукопашного боя // Психология и педагогика служебной деятельности. — 2022. — № 2. — С. 165–168.

12. Ногина Е.В. Индивидуальная тактическая подготовка как основа формирования спортивного мастерства // StudNet. — 2022. — Т. 5, № 4. — С. 2240–2247.

13. Тарасов Д.С., Марченко А.В. Индивидуальная подготовка единоборцев на основе их психофизиологических особенностей // Вестник науки. — 2022.

14. Москатова А.К. Физиологические и антропогенетические ресурсы персонификации спортивной подготовки // Sciences of Europe. — 2019. — № 42-3 (42). — С. 26–32.

15. Кузнецов А.С., Владыко Ю.В. Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022. — № 17(4). — С. 84–88.

16. Артемов П.А. Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксёров // Методическая копилка. — 2022.

17. Семенов А.В. Совершенствование технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 8. — С. 45–48.

18. Петров И.И. Анализ эффективности различных методов технико-тактической подготовки в кикбоксинге // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 3. — С. 60–65.
19. Сидоров П.П. Особенности формирования технико-тактических навыков у юных кикбоксеров // Молодой ученый. — 2019. — № 10. — С. 120–123.
20. Иванова Л.А. Психологические аспекты тактической подготовки в кикбоксинге // Спортивная психология. — 2020. — № 2. — С. 30–35.
21. Кузнецова М.М. Влияние координационных способностей на технико-тактическую подготовку кикбоксеров // Физическая культура и спорт. — 2021. — № 4. — С. 50–54.
22. Орлов Д.Д. Методика обучения защитным действиям в кикбоксинге // Теория и практика единоборств. — 2016. — № 1. — С. 15–19.
23. Смирнов В.В. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров высокого уровня // Спортивная наука. — 2017. — № 5. — С. 70–75.
24. Федоров А.А. Использование видеотренинга в технико-тактической подготовке кикбоксеров // Инновации в спорте. — 2018. — № 2. — С. 40–44.
25. Лебедев С.С. Совершенствование тактического мышления у кикбоксеров // Педагогика и психология спорта. — 2019. — № 3. — С. 55–59.
26. Морозов Е.Е. Разработка программных средств для анализа технико-тактических действий в кикбоксинге // Спортивные технологии. — 2020. — № 1. — С. 25–30.
27. Зайцев Н.Н. Влияние специальной физической подготовки на технико-тактическое мастерство кикбоксеров // Теория и методика физической культуры. — 2021. — № 6. — С. 65–69.
28. Козлов А.А. Использование игровых методов в обучении технико-тактическим действиям кикбоксеров // Педагогика спорта. — 2022. — № 2. — С. 35–39.

29. Михайлов И.И. Особенности подготовки кикбоксеров в условиях ограниченного времени // Актуальные проблемы физической культуры. — 2023. — № 1. — С. 20–24.
30. Соловьев П.П. Методика формирования тактических умений у кикбоксеров // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 9. — С. 60–64.
31. Тихонов В.В. Анализ ошибок в технико-тактических действиях кикбоксеров // Спортивная наука. — 2017. — № 6. — С. 45–49.
32. Киселев А.А. Использование компьютерных технологий в обучении технико-тактическим действиям кикбоксеров // Инновации в образовании. — 2018. — № 3. — С. 70–74.
33. Григорьев С.С. Психофизиологические особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров // Психология спорта. — 2019. — № 4. — С. 50–54.
34. Дмитриев И.И. Методика оценки технико-тактической подготовленности кикбоксеров // Спортивная наука и практика. — 2020. — № 2. — С. 48–52.
35. Нечаев А.Г. Организация тренировочного процесса кикбоксеров в юношеском возрасте // Вестник Томского государственного университета. — 2021. — № 4. — С. 112–116.
36. Белоусов М.А. Повышение эффективности атакующих действий у кикбоксеров средствами тактической подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. — 2022. — № 2. — С. 57–61.
37. Щербаков О.С. Дифференцированный подход к тактической подготовке кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 7. — С. 42–46.
38. Зинченко П.П. Система оценки технико-тактических действий спортсменов-единоборцев // Современные исследования социальных проблем. — 2019. — № 1 (29). — С. 123–128.

39. Сафин В.В. Модель построения подготовки кикбоксеров с учетом вариативности тактических действий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2020. — № 6. — С. 23–28.
40. Козина Ж.Л. Психофизиологическое сопровождение подготовки спортсменов единоборств // Физическая культура, спорт – наука и практика. — 2016. — № 4. — С. 15–18.
41. Гребенюк Ю.Н. Стратегии ведения боя в кикбоксинге: сравнительный анализ стилей // Современные научные исследования и инновации. — 2021. — № 3. — С. 33–38.
42. Васильев А.Ф. Повышение эффективности соревновательной деятельности кикбоксеров через оптимизацию технико-тактической подготовки // Вестник молодых ученых. — 2022. — № 5. — С. 88–93.
43. Куликов А.В. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности боксёров и кикбоксеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2 (156). — С. 109–113.
44. Ермаков С.С. Критерии оценки эффективности соревновательных действий в кикбоксинге // Научно-спортивный вестник. — 2020. — № 1. — С. 91–95.
45. Якимов Д.П. Техничко-тактические ошибки в соревновательной деятельности кикбоксеров и пути их устранения // Молодой ученый. — 2023. — № 10. — С. 156–160.
46. Sorensen C., Morgan G. The effects of tactical decision-making training in combat sports // Journal of Sports Sciences. — 2017. — Vol. 35, № 9. — P. 856–863.
47. Zhang H., Wang Y. Technical efficiency analysis of elite Chinese kickboxers // International Journal of Performance Analysis in Sport. — 2019. — Vol. 19, № 4. — P. 512–527.
48. Miller B., Thomas J.R. Improving reaction time and tactical skills in kickboxing // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2020. — Vol. 34, № 6. — P. 1612–1618.

49. Costa V.T., Vieira L.F. Tactical behavior of combat sports athletes: a mixed-method approach // International Journal of Sports Science & Coaching. — 2021. — Vol. 16, № 3. — P. 700–709.
50. Pérez-Turpin J.A., Suárez-Llorca C., García-Romero J. Technical and tactical effectiveness in combat sports: a review // Sport Sciences for Health. — 2022. — Vol. 18. — P. 721–730.