

УДК 796.835

**Физкультурно-оздоровительные технологии
в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров**

Гатин Фаат Аграфович¹, кандидат педагогических наук

Сайфуллин Ильназ Ирекович¹

Михайлов Андрей Сергеевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

²*Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, г. Пермь*

Аннотация. В статье дана историческая справка по вопросам развития и становления кикбоксинга на мировой и российской арене. Авторами выявлены основные физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в тренировочном процессе кикбоксеров различных возрастных групп.

Ключевые слова: кикбоксинг, педагогические основы, психологическая подготовка, технологии здоровья, физическое воспитание.

**Physical education and health technologies in the educational and training process
of kickboxers**

Gatin Faat Agrafovich¹, candidate of pedagogical sciences

Sayfullin Ilnaz Irekovich¹

Mikhailov Andrey Sergeevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

²*Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm*

Abstract. This article provides historical background to the development and establishment of kickboxing on the world and Russian stage. The authors of this article have identified the main physical education and health technologies used in the training process of kickboxers of various age groups.

Keywords: kickboxing, pedagogical foundations, psychological preparation, health technologies, physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), ударный вид единоборств, который основан на традиционном каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английском боксе. Согласно правилам вида спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 апреля 2022 г. № 303, кикбоксинг – это ударный вид единоборств, который в своей специфике содержит шесть дисциплин: «фулл-контакт», «лоу-кик», «K1», которые относятся к ринговым дисциплинам, и «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «сольные композиции» – относятся к татами дисциплинам. В зависимости от возраста и уровня физической подготовки, каждый занимающийся может выбрать для себя наиболее приемлемую дисциплину вида спорта «кикбоксинг» и в должной мере развивать и совершенствовать необходимые общие и специальные физические качества.

Если обратиться к истории, то вид спорта «кикбоксинг» зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из таэквон-до и тайского бокса. С того времени кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и

Востока. В период с 1974 по 1985 гг. кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

Кикбоксинг в СССР начал развиваться с 1987 года как движение инициативных групп и самостоятельных секций. Первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве. Было принято положение о Всесоюзном совете по кикбоксингу (ВСК), в котором поставлена задача – в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к кикбоксингу практически во всех союзных республиках. ВСК своими силами организовал ряд мероприятий, включая выступление демонстрационной группы ВСК на открытии 5-го чемпионата мира по боксу, международный показательный турнир по кикбоксингу [1].

Как отмечает в своих работах кандидат педагогических наук, доцент Михайлов А.С., «на сегодняшний день кикбоксинг в Российской Федерации это один из массовых видов спорта, который культивируется практически во всех уголках нашей страны, начиная от Центрального Федерального округа и заканчивая Дальневосточным Федеральным округом. Кикбоксеры сборной команды России в различных дисциплинах кикбоксинга, с веденными санкциями против Российской Федерации на сегодняшний день не принимают участия в чемпионатах и первенствах мирового и Европейского уровня. Но это не говорит о том, что уровень спортивного мастерства спортсменов различных возрастных групп и весовых категорий снижается. Огромная конкуренция на чемпионатах и первенствах страны свидетельствует о том, что вид спорта «кикбоксинг» остается одним из ведущих видов ударных единоборств, который пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения» [2].

В настоящее время Федерация кикбоксинга России — это динамично развивающаяся организация, которую возглавляют опытные специалисты и профессионалы своего дела, которые вносят огромный и неоценимый вклад в развитие кикбоксинга на территории Российской Федерации.

Несомненно, что динамично развивающийся вид спорта, требует должного внимания и со стороны научного сообщества, о чем свидетельствуют различные разработки современных авторов по данному вопросу (В.В. Клещев, 2006, К.В. Шестаков, 2009, М.Ю. Степанов, 2009, А.С. Михайлов, 2013, А.И. Агафонов, 2019, И.В. Битюцких, 2021, М.В. Герасимов, 2023).

Всё это говорит о том, что кикбоксинг продолжает оставаться востребованным не только среди спортсменов и тренеров, но и среди научного сообщества в целом.

Если вести речь о психолого-педагогических основах занятий кикбоксингом, то в своей основе учебно-тренировочные занятия преследуют не только достижение высоких спортивных результатов, но и укрепление здоровья, профилак-

тику вредных привычек и асоциальных проявлений среди детей и молодежи, а также негативных факторов окружающей среды.

Основные средства и методы, используемые в процессе подготовки кикбоксеров различных возрастных групп, являются основой для разработки технологии здоровья. Технологии в своей основе имеют несколько направлений реализации:

- технология обучения здоровью;
- технология укрепления здоровья и воспитания физической культуры;
- оздоровительные технологии.

Технология обучения здоровью направлена на получение теоретических знаний в избранном виде спорта. Процесс обучения строится по принципу от простого к сложному, который в своей основе предполагает комплекс теоретических занятий, направленных на получение знаний о своем здоровье, о профилактике вредных привычек, о гигиене спортсмена, о режиме дня, о принципах тренировочного процесса и современных оздоровительных технологиях.

Данная технология реализуется в форме физкультурно-оздоровительных мероприятий в летний и зимний периоды времени, в процессе учебно-тренировочных занятий и на учебно-тренировочных сборах.

Технология укрепления здоровья и воспитания физической культуры различных возрастных групп эффективно содействует физкультурно-спортивной деятельности занимающихся кикбоксингом, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эта технология направлена на повышение физической культуры занимающихся и заключается в следующем:

- приобщение занимающихся различных возрастных групп к систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- получение теоретических знаний о своем здоровье и применение на практике полученных знаний в сохранении и укреплении здоровья;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности;
- умение на практике организовать самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Применение данной технологии на занятиях кикбоксингом позволяет сформировать у занимающихся двигательные умения и навыки, повысить уровень развития основных функционально-физических качеств.

Оздоровительные технологии, в первую очередь, направлены на повышение физической подготовленности занимающихся и укрепление их здоровья. В процессе тренировочных занятий применяют два вида таких технологий:

1. Традиционные оздоровительные технологии направлены на развитие основных физических качеств занимающихся, а также поддержание на должном уровне физического благополучия и снижение риска развития основных видов заболеваний средствами физкультурно-спортивной деятельности.

2. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии включают в себя различные практики из стран Индии и Китая, различные дыхательные гимнастики, массаж, закаливание. Они, как и традиционные оздоровительные техно-

логии, направлены на профилактику различных заболеваний, коррекцию отклонений в состоянии здоровья занимающихся.

Несомненно, применение в практике тренировочных занятий вышеперечисленных технологий будет способствовать увеличению интереса занимающихся к виду спорта «кикбоксинг», а также формировать осознанную потребность к систематическим занятиям данным видом спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Важно помнить, что кикбоксинг – это ударный вид единоборств, который в своей основе предполагает развитие не только физических и функциональных способностей, но и психологических качеств, а также знаний о своем здоровье, которые необходимы спортсмену в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Рассмотренные в статье технологии здоровья подчеркивают их значимость в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров различных возрастных групп.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлов А. С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2013. 150 с.
2. Михайлов А. С., Степанов М. Ю., Чарыкова А. Ф., Саламатов М. Б., Катенков А. Н., Марданян С. М. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 310–315.

REFERENCES

1. Mikhaylov A. S. (2013), Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises, dissertation, N. Chelny.
2. Mikhailov A. S., Stepanov M. Yu., Charykova A. F., Salamatov M. B., Katenkov A. N. and Mardanyan S.M. (2023), "Analysis of competitive activity of kickboxers of the discipline "full-contact" and "low-kick"", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3 (217), pp. 310–315.

Информация об авторах:

Михайлов А.С., заместитель начальника кафедры огневой и физической подготовки, starioss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6485-334X>

Гатин Фаат Аграфович, доцент кафедры физической культуры, e-mail faat.gatin@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-9673-938X>

Сайфуллин Ильназ Прекович, доцент кафедры физической культуры, e-mail say-ilyas@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5389-4285>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.