

*Цветов Виктор Иванович,
преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский
правоохранительный колледж имени Героя
России В.В. Бурцева»
Киселева Валерия Александровна,
студентка,
2 курс, факультет Физической культуры
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Россия, г. Белгород*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В КИКБОКСИНГЕ У
ЮНОШЕЙ 13-15 ЛЕТ**

***Аннотация:** В статье рассматривается совершенствование скоростно-силовых качеств, спортсменов занимающимися спортивными единоборствами. Развитие данных качеств является одним из ведущих направлений учебно-тренировочного процесса. Актуальность связана с повышением физической подготовленности. Предложен процесс с применением круговых тренировок. Результаты показали эффективность методики.*

***Ключевые слова:** Скоростно-силовые качества, контрольная группа, экспериментальная группа, кикбоксинг, круговая тренировка.*

***Annotation:** The article discusses the improvement of speed and strength qualities in athletes engaged in martial arts. The development of these qualities is one of the leading areas of the training process. The relevance of this topic is related to improving physical fitness. The article proposes a process using circular training. The results show the effectiveness of this method.*

***Key words:** Speed and strength qualities, control group, experimental group,*

kickboxing, circular training.

В современных условиях кикбоксинг приобрел особую популярность, благодаря высокой интенсивности нагрузок. Исследования, проведенные специалистами в области спортивных единоборств, подтверждают тот факт, что они относятся к тем видам спортивной деятельности, где большинство действий носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность (Бурцев Г.А., 1992; Головихин Е.В., Миткевич А.Г., Цветов В.И., Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. и др.).

В эксперименте приняли участие 16 кикбоксеров в возрасте 14-15 лет, которые занимались в учебно-тренировочной группе 4-го года обучения. На момент начала исследовательской работы все кикбоксеры имели 2 спортивный разряд. Занятия со спортсменами проводились пять раз в неделю по 2 часа.

Кикбоксеры занимались в БГТУ им. Шухова под руководством тренера-преподавателя, высшей квалификационной категории, Мастера спорта международного класса РФ Бескишкова.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 7 месяцев (сентябрь 2025 г. – март 2026 г.). В ходе эксперимента круговая тренировка применялась 3 раза в недельном микроцикле.

В первом варианте специально-подготовительном этапе в экспериментальной группе применялся круговой метод тренировки с чередованием упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства с упражнениями специальной физической подготовки.

Методика тренировочного процесса с экспериментальной группой на специально-подготовительном этапе представлена в таблице 1.

Таблица 1.

**Экспериментальная методика развития скоростно-силовых качеств,
у юных кикбоксеров на специально-подготовительном этапе**

Название станции	Содержание занятий, дозировка
№ 1. ТТМ	2 мин. Отработка «коронных» ударов руками и ногами на боксерских мешках
№ 2. СФП	2 серии. 30 с. Подъем гантелей 2 кг на бицепс на скорость. 30 с. Отдых.
№ 3. ТТМ	2 мин. Спарринг по заданию тренера
№ 4. СФП	2 серии. 30 с. Подъем ног из виса на гимнастической стенке. 30 с. Отдых.
№ 5. ТТМ	2 мин. Вольный спарринг.
№ 6. СФП	2 серии. 30 с. Нанесение ударов руками с гантелями 1 кг 30 с. Отдых.
№ 7. ТТМ	2 мин. Отработка «коронных» ударов руками на боксерских мешках
№ 8. СФП	2 мин. Прыжки на скакалке.

Во втором варианте на предсоревновательном этапе использовались упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства. Этот вариант применялся за 21 день перед соревнованиями четыре раза.

Методика тренировочного процесса с экспериментальной группой на предсоревновательном этапе представлена в таблице 2.

Таблица 2.

**Экспериментальная методика развития скоростно-силовых качеств,
у юных кикбоксеров на предсоревновательном этапе**

Название станции	Содержание занятий, дозировка
№ 1. ТТМ	2 мин. Отработка быстрых ударов руками и ногами на настенной подушке
№ 2. ТТМ	2 мин. Отработка акцентированных ударов руками и ногами на настенной подушке
№ 3. ТТМ	2 мин. Отработка акцентированных и точных ударов руками и ногами на боксерском мешке
№ 4. ТТМ	2 мин. Спарринг по заданию тренера
№ 5. ТТМ	2 мин. Спарринг по заданию тренера

№ 6. ТТМ	2 мин. Вольный спарринг.
№ 7. ТТМ	2 мин. Условный спарринг с сильным соперником
№ 8. ТТМ	2 мин. Условный спарринг с сильным соперником

Тренировочный процесс контрольной группы включал следующие средства: специализированные упражнения "бой с тенью"; толкание набивных мячей; работу на боксерских снарядах; спарринги с равными соперниками; жим штанги и т.д.

В процессе проведения педагогического эксперимента были получены результаты по изменению физической и скоростно-силовой подготовленности юных кикбоксеров.

Изменения показателей в тестах кикбоксеров экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Динамика показателей физической подготовленности юных кикбоксеров в ходе педагогического эксперимента

Название теста	Название группы	Время проведения		Достоверность различий
		Начало	Окончание	
Поднимание туловища, (к-во раз)	Эксперим.	23,8±0,4	29,4±0,8	P<0,01
	Контр.	22,9±0,7	24,9±0,9	P>0,05
Прыжок в высоту, (см)	Эксперим.	141,8±0,9	149,3±0,8	P<0,01
	Контр.	141,6±1,6	143,5±1,8	P<0,05
Подтягивание на перекладине, (к-во р)	Эксперим.	12,4±0,5	15,8±0,3	P<0,01
	Контр.	12,0±0,5	13,9±0,4	P<0,05
Метание теннисного мяча, (м)	Эксперим.	39,9±0,5	46,0±0,4	P<0,01
	Контр.	39,8±0,6	40,8±0,7	P<0,05
Бег 100 м, (с)	Эксперим.	13,7±0,1	13,4±0,04	P<0,05
	Контр.	13,6±0,06	13,3±0,3	P<0,05
Сгибание-разгибание рук, (к-во раз)	Эксперим.	45,0±1,7	53,6±1,3	P<0,05
	Контр.	44,8±1,5	47,7±1,6	P<0,05
Прыжок в длину, (см)	Эксперим.	235,4±2,8	247,8±1,7	P<0,01
	Контр.	233,3±1,8	237,5±2,2	P<0,05

Можно заключить, что использование круговой тренировки в

экспериментальной группе позволило эффективно развивать скоростно-силовые качества юных кикбоксеров.

Результаты теоретического анализа показали, что скоростно-силовые качества являются ведущими в кикбоксинге, а их значительное развитие позволяет достигать высоких спортивных результатов. Таким образом, не обеспечивает должного уровня развития двигательных качеств и сопровождается слабо выраженной динамикой функциональных показателей, обуславливая оправданность и целесообразность нашего исследования.

Использованные источники:

1. Бурцев Г.А. Рукопашный бой [Текст] / Г.А. Бурцев. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.
2. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу: Учебная программа [Текст] / Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич. - Ульяновск: Федерация кикбоксинга России, 2004. - 146 с.
3. Цветов В.И. Кикбоксинг. Фулл-контакт с лоу-киком / Цветов В.И., Цветов С.В., Воронин И.Ю., Потеряхин А.А., Кириченко Ю.Н.; ООО «ТОП». – Курск, 2019. – 60 с.
4. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой [Текст] / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов, - М.: «ИНСАН», 1999. - 416 с.