

УДК 796.83.012.266:796.41

*Тимко Е.А.,  
студент, 1 курс,  
факультет физической культуры педагогического института  
Белгородский государственный национальный  
Исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

*Загоруй Ю.А.,  
старший преподаватель  
кафедры спортивных дисциплин  
Белгородский государственный национальный  
Исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

*Ефремов А.А.,  
ассистент кафедры спортивных дисциплин  
Белгородский государственный национальный  
Исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

*Потеряхин А.А.,  
тренер-преподаватель  
по кикбоксингу МБУДО СШ №4  
Россия, г. Белгород*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ  
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ**

*Аннотация: В статье рассматривается проблема сопряженного развития координационных способностей и гибкости у кикбоксеров на этапе*

начальной подготовки посредством интеграции гимнастических упражнений в тренировочный процесс. Анализируются экспериментальные данные, демонстрирующие прирост координационных показателей при использовании элементов ритмической гимнастики и акробатики в подготовительной части занятий. Обосновывается необходимость применения инструментальных методов оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата с использованием аппаратно-программных комплексов. Определяется перспектива разработки дифференцированных комплексов упражнений с учетом специфики дистанций ведения боя и сензитивных периодов развития двигательных качеств в онтогенезе юных спортсменов.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, координационные способности, гимнастические упражнения, сопряженное развитие, начальная подготовка, биомеханическая структура движений, сензитивные периоды.

## **USING GYMNASTIC EXERCISES TO DEVELOP COORDINATION ABILITIES AND FLEXIBILITY IN KICKBOXER TRAINING**

**Abstract:** *This article examines the problem of cooperatively developing coordination skills and flexibility in kickboxers during the initial training phase by integrating gymnastics exercises into the training process. Experimental data demonstrating an increase in coordination indicators when using elements of rhythmic gymnastics and acrobatics in the preparatory phase of training are analyzed. The need for instrumental methods for assessing the functional state of the neuromuscular system using hardware and software systems is substantiated. The prospects for developing differentiated exercise programs taking into account the specifics of combat distances and sensitive periods of motor development during the ontogenesis of young athletes are outlined.*

*Key words: kickboxing, coordination skills, gymnastic exercises, associated development, initial training, biomechanical structure of movements, sensitive periods.*

## **Введение**

Специфика современного кикбоксинга детерминирует необходимость пересмотра устоявшихся подходов к физической подготовке спортсменов на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса. Традиционная ориентация на изолированное развитие скоростно-силовых качеств вступает в противоречие с биомеханической структурой соревновательной деятельности, где результативность атакующих действий определяется не столько абсолютными показателями силы, сколько способностью к пространственно-временной организации движений в условиях жесткого дефицита времени на принятие решения.

Возрастающая сложность технического арсенала кикбоксеров, включающего удары ногами в прыжке без опорной фазы, предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию нервно-мышечного аппарата уже на этапе начальной специализации. Отсутствие в федеральном стандарте спортивной подготовки нормативов оценки координационных способностей при наличии доказательной базы их влияния на качество выполнения технических элементов формирует разрыв между практическими потребностями тренировочного процесса и существующим методическим обеспечением.

Проблематика сопряженного развития физических качеств в кикбоксинге обретает особую актуальность в контексте регламентированных временных ограничений тренировочного процесса. А.Э. Болотин с коллегами фиксируют парадоксальную ситуацию: скоростно-силовая подготовленность снижает энергозатраты двигательных действий, однако традиционные методики не обеспечивают органичного сочетания нагрузок при

планомерном воздействии на биомеханическую структуру движений. Отягощения в диапазоне 30-50% от максимума при развитии скоростных показателей требуют интервалов отдыха 10-15 минут между сериями, что существенно ограничивает объем тренировочной работы в условиях дефицита времени на освоение технических элементов [1, с. 13].

С.Е. Токсанов совместно с исследователями демонстрирует количественные параметры эффективности сопряженного развития координационных способностей при обучении атакующим действиям кикбоксеров 10-12 лет. Двухлетний эксперимент с использованием аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» зафиксировал прирост способности к согласованию движений на 46,5% после первого года и достижение показателей способности к равновесию с приростом 58% по завершении исследования. Экспертная оценка техники составила 408 измерений, что позволило установить превосходство экспериментальной группы по 13 из 17 показателей качества выполнения атакующих действий с разницей 3-4 балла. Коэффициент конкордации Кендала  $W=0,85$  подтверждает согласованность экспертных оценок при анализе биомеханической структуры ударов руками и ногами [4, с.99].

М.В. Кузьменко с соавтором обосновывают применение ритмической гимнастики и Кiбо-аэробики в подготовительной части тренировочных занятий юных кикбоксеров 11-12 лет. Комбинации элементов классической аэробики с техническими элементами кикбоксинга выполняются поточным способом с большой амплитудой под музыкальное сопровождение, что обеспечивает динамичность и эмоциональность процесса. Несложные акробатические упражнения (перекаты, стойки на лопатках) в сочетании с полуприседаниями и пружинящими шагами формируют базу для освоения ударов руками и ногами, прыжков, перемещений и «уходов» [3, с.1720].

Л.В. Бянкина с исследователями констатируют системный дефицит инструментария для определения возможностей занимающегося в

выполнении конкретного технического элемента. Федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу не предусматривает тесты координационных способностей при зачислении детей в группы начальной подготовки, ограничиваясь нормативами общей физической подготовки. Удары ногами в прыжке без опоры, выполняемые кикбоксерами с 12 лет и приносящие наибольшее количество баллов на соревнованиях, требуют пространственной ориентации и равновесия при определенном уровне функционального развития нервно-мышечного аппарата [2, с.54].

И.С. Чечев с коллегой акцентируют вероятностный характер протекания соревновательной деятельности с преобладанием информационных воздействий в жестко лимитированных временных условиях. Три дистанции ведения боя предъявляют дифференцированные требования к сенсорно-перцептивным возможностям, проявляющимся в специализированных восприятиях «чувство соперника» и «чувство удара». Эффективность встречных атак определяется сложением скоростей при максимально тесном контакте на ближней дистанции, тогда как удары «вдогонку» ослабляются за счет необходимости предварительного шага на дальней дистанции [5, с.321].

### **Выводы**

Интеграция элементов ритмической гимнастики и акробатики в подготовительную часть занятий обеспечивает формирование двигательной базы для освоения сложных технических действий без дополнительных затрат тренировочного времени. Инструментальная регистрация параметров реакции на движущийся объект посредством аппаратно-программных комплексов объективизирует качественные изменения в функционировании нервно-мышечного аппарата, недоступные для выявления стандартными методами педагогического контроля.

Перспективным направлением дальнейших исследований представляется разработка дифференцированных комплексов

гимнастических упражнений с учетом специфики трех дистанций ведения боя и сензитивных периодов развития координационных способностей в онтогенезе юных кикбоксеров.

#### **Использованные источники:**

1. Болотин, А. Э. Принципы совершенствования скоростно-силовых показателей кикбоксеров / А. Э. Болотин, А. С. Галунин, К. В. Салугин, А. И. Ежов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 3. – С. 11–16. – EDN IVNUGC.

2. Бянкина, Л. В. Проблема развития силовых и координационных способностей в кикбоксинге / Л. В. Бянкина, С. И. Ромашков, Р. Р. Шарыпов // Физическая культура и спорт в современном обществе: новый взгляд : материалы XXIX Всерос. науч. конф. (Хабаровск, 28–29 марта 2025 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2025. – С. 52–55. – EDN HLMAOS.

3. Кузьменко, М. В. Физическая подготовка юных кикбоксеров средствами оздоровительной физической культуры / М. В. Кузьменко, В. Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 29, № 6. – С. 1717–1725. – DOI: 10.20310/1810-0201-2024-29-6-1717-1725. – EDN UDUPAG.

4. Токсанов, С. Е. Динамика показателей технической и координационной подготовленности кикбоксеров в ходе обучения атакующим действиям с сопряженным развитием координационных способностей / С. Е. Токсанов, И. Ю. Горская, А. С. Дмитриенко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 4. – С. 95–102. – DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-4-95-102. – EDN NYOYJL.

5. Чечев, И. С. Сущность спортивного поединка в кикбоксинге / И. С. Чечев, К. К. Марков // Физическое воспитание, спорт, физическая

реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы XI  
Междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 01 июня 2021 г.). – Красноярск :  
Сиб. гос. ун-т науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева, 2021. – С. 320–  
322. – EDN IZSEPV.