



Герасимов Михаил Владимирович

**Развитие ударных баллистических координаций
кикбоксеров средствами комплексных
вариативных заданий**

5.8.5. Теория и методика спорта

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург

2023

Работа выполнена в Высшей школе спортивной педагогики Института физической культуры, спорта и туризма федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор
Болотин Александр Эдуардович

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор
Руденко Геннадий Викторович, заведующий кафедрой физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский горный университет»

кандидат педагогических наук, доцент
Горбачев Станислав Сергеевич, заведующий кафедрой теории и методики бокса и кикбоксинга Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Ведущая организация:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры»

Защита состоится «31» мая 2023 года в 13:00 часов на заседании диссертационного совета У. 5.8.5.17, на базе ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 30, корпус 1, ауд. 14-Н.2.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29 и на сайте: <https://www.spbstu.ru/dsb/08c0-thesis.pdf>

Автореферат разослан «__» апреля 2023 года

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



В.В. Бакаев

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Кикбоксинг на современном этапе развития спорта является одним из наиболее зрелищных спортивных единоборств. Как вид спорта он отличается высокой интенсивностью ведения поединка, динамично изменяющейся ситуацией, вариативными координационными действиями спортсменов.

Психоэмоциональная составляющая соревновательной борьбы характеризуется возрастающей поведенческой саморегуляцией технико-тактических действий (О.Б. Малков, В.В. Гожин, 2009; А.Е. Павлов, 2012).

Эти особенности проявляются в высокой психологической напряженности данного вида спорта и предъявляют особые требования к спортсменам. Наиболее важным из них является способность к мгновенной и точной оценке ситуации, оперативному принятию решения, вариативности действий в сложных условиях соревновательного поединка, сохранению баллистических характеристик ударных технических действий (К.К. Марков, И.С. Чечев, О.О. Николаева, 2014; В.П. Лукьяненко, Р.А. Воликов, 2016; H.S. Aandahl, E. Heimburg, R. Tillaar, 2018).

Современные тенденции развития спортивной борьбы характеризуются расширением объема сложно прогнозируемых и неожиданно возникающих двигательных задач, решение которых требует быстроты реакции на изменяющиеся условия тактической обстановки, способности рационально, своевременно и эффективно выполнять нестандартные действия в противоборстве с соперником. Успех спортивного поединка зависит от уровня развития как силовых, так и координационных способностей (С.В. Бибииков, 2008; И.Ю. Горская, С.Е. Токсанов, 2018).

Тенденции развития кикбоксинга определяют совершенствование координационных способностей спортсменов, как базового компонента тактико-технической подготовки, связанного как с освоением технических приемов и действий, так и умением успешно применять их в различных нестандартных условиях спортивного поединка (А.В. Коляда, А.А. Гришин, 2015; Ф.В. Салугин, 2019).

Уровень развития координационных способностей в значительной степени определяется сенсорно-перцептивными возможностями спортсменов, которые акцентируются в специфических восприятиях дистанции с соперником, пространственного равновесия, темпа и ритма движений (В.В. Козин, 2009; А.С. Михайлов, А.Н. Илькин, 2019).

Изолированно координационные способности не могут обеспечить эффективное и надежное выполнение приемов борьбы в ходе спортивного поединка. Для успешного завершения приема необходим определенный уровень развития силовых возможностей, обеспечивающий реализацию координационной реакции спортсмена-кикбоксера.

Вместе с тем, соревновательная деятельность кикбоксеров характеризуется выполнением технических приемов борьбы высокой координационной сложности в сочетании с сохранением баллистических характеристик ударов и подсечек в процессе выполнения атакующих приемов. К окончанию борцовского поединка

физическое состояние борца может характеризоваться высокой степенью утомления. При отсутствии достаточного уровня развития ударных баллистических координаций физическое утомление является крайне деструктирующим фактором, влияющим на точность и эффективность атакующих приемов борцов-юниоров (Ю.Н. Романов с соавт., 2013; А.А. Гришин, 2016).

В настоящее время методологические подходы к комплексному развитию ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров являются недостаточно разработанными в силу сложности данной проблемы. Отсутствует исчерпывающее понимание объективных процессов комплексного развития координационных способностей, обеспечивающих стабильность биомеханических характеристик ударных атакующих действий, неоднозначны данные о структуре ударных координаций и возрастных особенностях их развития. Несовпадение возрастных периодов, наиболее благоприятных для развития силовых и пространственно-временных характеристик ударов на основе двигательных координаций, приводит к рассогласованию механизмов формирования интегральной готовности спортсменов к соревнованиям. Отсутствие критериев оценки интегрального уровня развития координационных и ударно-силовых способностей обуславливает неэффективность обратной связи и диагностирования промежуточных и итоговых результатов тренировочного процесса (В.Н. Бойко, 2005). Не выявлены особенности технологических алгоритмов интегрального развития исследуемых физических качеств спортсменов-юниоров в кикбоксинге на этапе спортивного совершенствования в спортивной борьбе (А.В. Подоплелов, 2010; Ю.Н. Романов, А.П. Исаев, 2013).

К настоящему времени в научно-методической литературе выявлено незначительное количество исследований, посвященных интегральной тренировке, направленной на вариативное развитие координационных способностей кикбоксеров-юниоров. Практические тенденции тренировочного процесса показывают, что комплексное развитие координационных способностей создает прочную основу для перспективного достижения борцами высокого уровня спортивного мастерства.

На основе выявленных противоречий была сформулирована проблема исследования, которая состоит в необходимости разработки и применения педагогических средств и методов комплексного развития ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров с целью их вариативной реализации в условиях соревновательной деятельности.

Степень научной разработанности проблемы. Для эффективной подготовки спортсменов ситуационных видов спорта к соревновательной деятельности необходимо решение как общих, так и специальных задач. Проведенные исследования рассматривают аспекты оптимизации и совершенствования методик многофакторного тренировочного процесса в кикбоксинге. Наиболее изученными являются вопросы индивидуализации предсоревновательной подготовки единоборцев; психофизиологической подготовки кикбоксера; биомеханического анализа техники выполнения ударов ногами и руками; специфических особенностей соревновательной деятельности

кикбоксеров; методических аспектов обучения технико-тактическим действиям в кикбоксинге; развития специальных физических качеств спортсменов (С.И. Белых, 2006; В.В. Клещев, 2006; В.С. Ашанин, А.Н. Литвиненко, 2007; С.В. Бибииков, 2008; А.И. Агафонов, В.А. Осолков, 2010; В.П. Лукьяненко, Р.А. Воликов, 2010; А.А. Джалилов, В.Ф. Балашов, 2016).

В содержании научно-исследовательских источников не отражены вопросы, раскрывающие сущность и алгоритмы развития многовариантных ударных координаций кикбоксеров-юниоров на вариативной основе. Также отсутствуют исследования, обосновывающие организационно-педагогические условия их эффективной практической реализации.

К настоящему времени имеется крайне незначительное количество исследований, посвященных повышению уровня координационных способностей в кикбоксе средствами комплексных вариативных заданий. Реалии соревновательного практического обучения показывают, что активизация двигательной деятельности обучаемых при воздействии метода комплексных вариативных заданий создает прочную основу для формирования технико-тактических навыков спортсменов-кикбоксеров.

Таким образом, **актуальность исследования** определяется наличием противоречий:

– между необходимостью комплексного развития ударных координаций и недостаточной разработанностью методических основ интегрального тренировочного процесса кикбоксеров-юниоров;

– между практической целесообразностью вариативного формирования ударной координационно-технической подготовленности и односторонней отработкой стандартных приемов и действий;

– между необходимостью активного использования средств интегрального многофакторного воздействия и применением на практике узконаправленных средств развития координационных способностей кикбоксеров-юниоров.

Вышеизложенные положения обусловили выбор направления и способов решения задач настоящего исследования.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей кикбоксеров, как базового компонента ударно-технической подготовки к соревновательной деятельности.

Предмет исследования – структура и содержание тренировочного процесса кикбоксеров-юниоров, определяющие необходимый набор средств, методов и приемов развития и совершенствования ударных баллистических координаций с использованием комплексной тренировки.

В качестве **гипотезы исследования** было выдвинуто предположение о том, что эффективность процесса развития ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров можно повысить, положив в его основу метод комплексных вариативных заданий, обеспечивающий высокий уровень физической и психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности.

Цель исследования – разработать и обосновать методику развития и совершенствования ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров с использованием комплексных вариативных заданий.

Задачи исследования:

1. Изучить возможности повышения ударной технической подготовленности на основе развития ударных баллистических координаций кикбоксеров.

2. Выявить факторы эффективности развития ударных координационных способностей в кикбоксинге средствами комплексных вариативных заданий.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность предложенной педагогической модели обучения.

Теоретической основой исследования являются основные положения:

– ведущие положения теории и методики спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, 1977; М.А. Годик, 1980; М.М. Боген, 1996; С.М. Вайцеховский, 2001; Ю.В. Верхошанский, 2005, 2013; Д.Д. Донской, 2015; В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков, 2004; Ю.Ф. Курамшин, 2003; В.Н. Платонов, 2004);

– теории и методики спортивной тренировки в ситуационных видах спорта (Ч.Т. Иванков, 2001; О.Б. Малков, 2001; А.В. Родионов, 2001; А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Н.В. Поликарпочкина, 2006; В.Н. Смоленцева, 2008; В.В. Козин, Г.С. Лалаков, 2011; Р.З. Камалов, 2017);

– концепции развития координационных способностей спортсменов в кикбоксинге (В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин, 2011; И.С. Чечев, К.К. Марков, 2017; С.Е. Токсанов, И.Ю. Горская, А.С. Дмитриенко, 2019; А.С. Михайлов, А.Н. Илькин, 2019; А.Ю. Шредер с соавт., 2019);

– научных исследований в области организации и проведения комплексной тренировки спортсменов (Е.А. Ширковец, 1995; И.А. Сашенко, 2003; В.А. Воробьев, 2012; А.Е. Павлов, 2012; И.А. Винер-Усманова, 2013).

Методы исследования: логико-исторический анализ литературы по изучаемой проблеме; теоретический анализ педагогической и психологической литературы с целью формулирования научных положений исследования; анализ программ подготовки в кикбоксе; обобщение передового педагогического опыта в сфере подготовки кикбоксеров; общепринятые методы (анализ результатов тестирования физической и технической подготовленности, анкетирование, наблюдение), методы статистической обработки полученных результатов.

Информационной базой исследования послужили законодательные и нормативные документы Российской Федерации, приказы и директивы Министра спорта Российской Федерации, регламентирующие тренировочный процесс спортсменов-единоборцев, материалы научных журналов и периодической печати, электронные научные издания, материалы научных семинаров и конференций, посвященные проблемам совершенствования подготовки в кикбоксе.

Положения, выносимые на защиту:

1. Факторы целесообразности применения комплексной тренировки, направленной на развитие ударно-баллистических координаций кикбоксеров. Внешними факторами являются: интегративный характер соревновательной деятельности спортсменов; необходимость вариативного решения двигательных задач в ходе спортивного поединка; реализация технических приемов и действий в условиях активного противостояния соперника; стремительность перехода от

оборонительных действий к контратакам и наоборот; экстремальная ситуативность поединка; сложность в предвидении окончательных результатов реализации принятого решения. Внутренними факторами являются: воздействие большей суммарной физической нагрузки, активизирующей приспособительные реакции организма занимающихся; создание ресурсной базы для проявления координационных способностей сопряженно с общими и специальными качествами спортсмена; возможность сопряженного совершенствования сенсорно-двигательных анализаторов.

2. Педагогическая модель развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров методом комплексных вариативных заданий. В основе модели лежит развитие ударных баллистических координаций спортсменов по мере становления и совершенствования навыков ведения поединка в кикбоксе.

3. Организационно-педагогические условия эффективности развития координационных способностей кикбоксеров-юниоров. Основными из них являются: реализация комплексной тренировки в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров; разработка средств комплексного развития ударных баллистических координаций и физических качеств спортсменов; вариативное построение тренировочных заданий и тактических комбинаций; стимулирование поиска нестандартных эвристических решений; сопряженное развитие координационных способностей и сенсорно-двигательных анализаторов; преимущественно смешанный аэробно-анаэробный характер физической нагрузки.

Научная новизна работы состоит в разработке и научном обосновании педагогической модели развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров методом комплексных вариативных заданий.

В качестве главных компонентов модели определены требования к ударно-технической подготовленности кикбоксеров, а также цель и задачи их подготовки к соревнованиям.

Установлено, что развитие ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров протекает поэтапно.

На первом этапе целью комплексной тренировки является разностороннее развитие координационных способностей, обеспечивающих общую физическую подготовку спортсменов. Основными задачами этапа являются:

– разностороннее развитие основных физических качеств и координационных способностей, необходимых для общего физического совершенствования спортсмена;

– индивидуальная интегральная оценка и мониторинг функционального состояния функциональных систем в процессе комплексной тренировки.

Второй этап комплексной тренировки предполагает формирование готовности спортсменов к проявлению координационных способностей в вариативных условиях соревновательной деятельности. Главными задачами этапа являются:

– дальнейшее совершенствование координационных способностей в тесной взаимосвязи с ударной технической подготовкой кикбоксеров;

– повышение эффективности работы нервно-двигательных анализаторов, участвующих в перестроении и координировании ударных действий в ходе поединка.

Целью третьего этапа комплексной тренировки является создание условий для физической, технической и тактической готовности кикбоксеров к эффективной реализации ударных возможностей в ходе единоборства. На третьем этапе подготовки решаются следующие задачи:

– достижение вариативности выполнения ударных технических приемов и целенаправленных двигательных действий в процессе тренировки;

– повышение устойчивости регулирующих психофизиологических механизмов адаптации организма спортсмена к условиям соревновательной деятельности и условиях ведения поединка.

Сформулированы особенности развития координационных способностей кикбоксеров, как базового компонента их ударной технической подготовки.

Экспериментально подтверждено, что уровень развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров в большой степени зависит от использования комплексной тренировки с учетом индивидуальных характеристик спортсмена.

Выявлены системные факторы тренировочного процесса, определяющие целесообразность комплексной тренировки, направленной на развитие ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров: интегративный характер соревновательной деятельности спортсменов; необходимость вариативного решения двигательных задач в ходе спортивного поединка; реализация технических приемов и действий в условиях активного противоборства соперника; стремительность перехода от оборонительных действий к контратакам и наоборот; экстремальная ситуативность поединка; сложность в предвидении окончательных результатов реализации принятого решения, воздействие большей суммарной физической нагрузки, активизирующей приспособительные реакции организма занимающихся; создание ресурсной базы для проявления ударных координационных способностей сопряженно с общими и специальными качествами спортсмена; возможность сопряженного совершенствования сенсорно-двигательных анализаторов.

Обоснованы организационно-педагогические условия эффективности развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров: проведение комплексной тренировки в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров; разработка средств комплексного развития ударных координационных способностей и физических качеств спортсменов; вариативное построение тренировочных заданий и тактических комбинаций; стимулирование поиска нестандартных эвристических решений; сопряженное развитие ударных координационных способностей и сенсорно-двигательных анализаторов; преимущественно смешанный аэробно-анаэробный характер физической нагрузки.

Экспериментально подтверждена эффективность разработанных тренировочных средств развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров с использованием комплексной тренировки.

Отличие результатов, полученных лично автором, от результатов, полученных другими исследователями, состоит в основных подходах к проработке изучаемой проблемы. В ранее проведенных исследованиях по развитию координационных способностей кикбоксеров-юниоров отражены лишь отдельные стороны данной проблемы (В.А. Карданов, 1998; М.И. Яценко, 2000; В.А. Осколков с соавт., 2002; Е.П. Долматова, 2008; К.В. Шестаков, 2009; Э.В. Кладов, 2011; А.С. Михайлов, А.Н. Илькин, 2019). Данные исследования не в полной мере охватывают процесс развития ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров методом комплексных вариативных заданий.

Ранее проведенные исследования не позволяют детально рассмотреть процесс тренировки с позиций комплексного подхода к развитию ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров, как базового компонента ударной технической подготовки в его содержательном и психолого-педагогическом измерении.

Развитие ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров посредством комплексной тренировки на различных этапах тактико-технической подготовки позволяет добиться более высоких результатов в их соревновательной деятельности.

Впервые научно обоснованы и разработаны организационно-методические приемы эффективного развития ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров с использованием комплексов вариативных заданий.

Теоретическая значимость исследования состоит в получении исследовательских данных в областях знаний:

- теории и методики спортивной тренировки – определены инновационные подходы к развитию и совершенствованию координационных способностей спортсменов в видах спорта, характеризующихся вариативностью ситуации, варьированием мощности работы, дефицитом времени; научно определены требования к уровню развития ударных координационных способностей спортсменов, как ведущего компонента тактико-технической подготовки;

- в концепции применения организационных форм в тренировочном процессе – разработаны структура и содержание методики тренировки на основе комплексов вариативных заданий;

- в теории и методики спортивной тренировки кикбоксеров – определены организационно-педагогические условия эффективности тренировочного процесса, определяющие целесообразность развития координационных способностей кикбоксеров; определены показатели, дающие возможность диагностировать интегральный уровень развития двигательных способностей спортсменов, определяющих скорость освоения новых двигательных действий, а также умения своевременно перестраивать тактику ведения соревновательной борьбы при изменении условий поединка; обоснованы комплексы педагогических средств и методов развития координационных способностей кикбоксеров-юниоров в процессе комплексной тренировки.

Практическая значимость работы состоит в разработке методических рекомендаций по организации и проведению координационной тренировки методом комплексных вариативных заданий. Разработанные рекомендации легли

в основу учебно-методического пособия по спортивной тренировке, направленной на развитие ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров. Результаты исследования могут быть использованы тренерами по спортивным единоборствам специализированных детско-юношеских спортивных школ и центров олимпийской подготовки.

Степень достоверности полученных результатов исследования. Аргументированность выдвинутых положений исследования и надежность полученных результатов обеспечивались точным определением области объектов теории и задач исследования, теоретическим изучением решаемой научной проблемы по развитию ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров методом комплексных вариативных заданий.

Надежность и достоверность результатов исследований достигалась глубоким изучением информационной базы данных, полученной в процессе эксперимента, использованием инновационных методов исследования, отвечающим поставленным научным задачам, использованием современного математико-статистического аппарата обработки экспериментальных данных, точностью использования терминов и определений педагогической области знаний.

Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования в практику спортивной тренировки. Основные научные и подтвержденные на практике результаты диссертации рассматривались, анализировались и получили одобрение на Международных научно-практических конференциях, проводимых в городах Москве, Санкт-Петербурге, посвященных актуальным теоретическим и практическим вопросам развития и модернизации тренировочного процесса спортсменов.

Результаты поиска новых подходов к решению задач по развитию координационных способностей у кикбоксеров опубликованы в учебно-методических пособиях, методических разработках, научных статьях, сборниках научных работ по проблемам развития координационных способностей кикбоксеров.

Педагогические средства и методы развития ударных баллистических координаций с использованием комплексной тренировки апробированы на практике и нашли отражение в специальной тренировочной программе кикбоксеров. Специальная программа развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров с использованием комплексной тренировки получила положительные отзывы и была включена в тренировочный процесс со спортсменами ЦСО «Самбо-70» (г. Москва).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка использованных литературных источников, которые включают 164 отечественных и 14 зарубежных, а также 3 приложения. Диссертация содержит 6 таблиц и 7 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрыты актуальность, сформулированы предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, показаны научная новизна, положения, выносимые на защиту, а также теоретическая и практическая значимость диссертации.

В первой главе «Научно-теоретический анализ проблемы технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах» проведен анализ научно-методических подходов к развитию координационных способностей спортсменов ситуационных видов спорта в процессе технико-тактической подготовки.

Проведённый анализ литературы показал, что системное улучшение координационно-баллистических возможностей кикбоксера происходит в процессе подготовки к соревновательной деятельности и участия в соревнованиях по мере накопления двигательного опыта в результате практической учебно-тренировочной деятельности, обмена опытом со спортсменами, тренерским составом, наблюдения и анализа за поединками ведущих кикбоксеров, анализа индивидуальных действий.

Педагогическая деятельность тренера включает построение системы подготовки спортсменов, формирование тренировочной программы, планирование последовательности ее реализации и своевременную коррекцию процесса подготовки кикбоксеров. Основным элементом программы является технико-тактическая подготовка (К.В. Климов, 2007).

Одним из важнейших условий полноценной технико-тактической подготовки является наличие у спортсмена достаточно высокого уровня координационных способностей. Процесс технико-тактической и координационной подготовки спортсменов осуществляется в тесной взаимосвязи. Координационные способности кикбоксеров повышаются в результате накопления двигательных связей и постепенно интегрируются в процесс технико-тактической подготовки. Поскольку, координационные способности спортсмена являются неотъемлемым компонентом как технической, так и тактической подготовки, то целесообразно рассматривать данные виды подготовки комплексно, то есть как технико-тактическую подготовку (В.В. Козин, Г.С. Лалаков, 2011; I. Ouergui, N. Hssin, E. Franchini, N. Gmada and E. Bouhleb, 2013).

Двигательные координации обеспечивают практическую реализацию технико-тактических действий кикбоксеров на различных уровнях искусства ведения боя (табл. 1).

В основе формирования баллистических координационных способностей лежит синтез морфологических, функциональных и психологических особенностей спортсменов. Формирование высокой спортивной формы кикбоксеров достигается развитием способностей к оперативной оценке ситуации, мгновенному анализу поступающей информации и соответствующим двигательным действиям, обеспечиваемым баллистическими координационными способностями (Л.В. Чхаидзе, 1998; H.S. Aandahl, E. Heimborg, R. Tillaar, 2018).

Таблица 1 – Техничко-тактический опыт выполнения ударных координационных двигательных действий

Компоненты	Уровни реализации ударных координационных способностей в кикбоксе		
	Тактика	Оперативная стратегия	Перспективная стратегия
Целевые ориентиры	Ситуативная успешность на основе высокого уровня развития общих координационных способностей.	Управление ходом поединка на основе разностороннего владения техникой и двигательными координациями	Завоевание превосходства в поединке посредством атакующей техники, обеспечиваемой баллистическими координациями.
Тактический результат	Получение информации об уровне подготовленности соперника. Создание технического превосходства.	Захват инициативы, создание условий для развития успеха.	Выигрыш поединка.
Формы проявления	Общие координации: ориентирование в пространстве, способность изменять положение тела; соотнесение движений различных частей тела; регулирование темпа и ритма движений	Специальные координации: быстрый переход от одного приема к другому; кинетическая устойчивость; произвольное расслабление отдельных мышечных групп при выполнении технических действий.	Баллистические координации ударной техники: сохранение траектории, точки нанесения удара, скорости ударного звена, мощности усилия, баланса в процессе нанесения удара или подсеки.
Средства развития	Упражнения на сопряженное развитие координаций и техники приема	Технические комбинации, сложно-координационных технических навыков	Комплексы вариативных заданий на ударные координации
Характерные черты выполнения	Устойчивое положение центра тяжести и рациональное распределение усилий при проведении технических приемов	Сохранение индивидуального стиля ведения поединка, быстрый переход от одного вида тактических действий к другому	Преимущественное выполнение атакующих двигательных действий, высокий темп повторных атак, спуртов, сохранение индивидуальной тактики

Промежуточные результаты исследования тренировочной и соревновательной деятельности свидетельствуют, что оценка структуры интегральной готовности кикбоксера к ведению поединка в индивидуальном стиле дает возможность дифференцировать процесс совершенствования технико-тактической подготовки. Педагогический аспект тренировочной деятельности кикбоксеров заключается в методически последовательном развитии баллистических координационных способностей спортсмена. Данный подход

позволяет значительно улучшить уровень технико-тактической подготовленности, что способствует эффективности соревновательной деятельности.

Целенаправленное развитие и совершенствование двигательных координаций спортсменов в ударных видах единоборств требует постоянного поиска инновационных подходов к организации и методике тренировочного процесса. В повышении уровня технико-тактической подготовленности особую роль играет комплексная тренировка спортсменов, направленная на развитие координационных способностей кикбоксеров А.С. (Михайлов, Е.В. Кошкин, 2015).

Результаты спортивной деятельности в кикбоксинге связаны с практической реализацией основных методических положений:

- педагогическое управление процессом интегральной подготовки спортсменов осуществляется в зависимости от особенностей соревновательной деятельности в кикбоксинге как ситуационного вида спорта;

- спортивная тренировка кикбоксеров носит преимущественную направленность на развитие специальных физических качеств и координационных способностей спортсмена, совершенствования технико-тактических навыков на основе формирования двигательных координаций;

- расширение диапазона владения техническими навыками определяется уровнем развития координационных способностей единоборцев;

- увеличение объема специальной физической подготовки на развитие баллистических координаций диктуется необходимостью повышения эффективности соревновательной деятельности кикбоксеров;

- развитие баллистических координационных способностей обеспечивает улучшение надежности, устойчивости, точности, мощности и сбалансированности атакующих двигательных действий в кикбоксе.

Во второй главе «Организация и методы исследования» представлены используемые в работе экспериментальные методики и алгоритмы расчета данных.

Разработка и экспериментальные исследования по диссертационной работе проводились в 2017–2020 гг. с привлечением спортсменов Московской городской физкультурно-спортивной организации, а также учащихся Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта (г. Москва). Процесс получения новых научных знаний включал в себя три этапа.

На первом, поисково-констатирующем этапе решались задачи по исследованию особенных специфических свойств применения комплексной тренировки для формирования и развития координационных способностей кикбоксеров. Исследовались документы, регламентирующие учебно-тренировочный процесс спортсменов контактных видов спорта. Определялись возможности использования комплексной тренировки для развития координационных способностей кикбоксеров в существующих условиях учебно-тренировочного процесса. Определялась способность спортсмена мобилизовать свои внутренние возможности в результате целенаправленного психолого-педагогического сопровождения комплексной тренировки.

Второй этап научного изучения проблемы развития координационных способностей кикбоксеров-юниоров предусматривал разработку и теоретическое обоснование разработанной системы средств, методов организации и управления учебно-тренировочной деятельности с целью развития ударных баллистических координаций кикбоксеров, используя метод комплексной тренировки. Для этого вносились изменения в содержание подготовки кикбоксеров-юниоров к соревновательной деятельности. Предлагаемые преобразования в содержании учебно-тренировочной деятельности были ориентированы на развитие координационных способностей кикбоксеров путем внедрения в тренировочный процесс комплексной тренировки. Применяемые средства и методические приемы включали моделирование соответствующих психолого-педагогических условий, которые позволили выявить недостатки в развитии координационных способностей занимающихся и наметить пути для их педагогической коррекции.

В ходе третьего этапа научного изучения проблемы определялась эффективность разработанной системы средств, методов организации и целенаправленного педагогического управления комплексной тренировкой, нацеленной на развитие ударных баллистических координаций кикбоксеров. С этой целью проводились мероприятия проверки и обоснования гипотезы и разработанных теоретических предположений, в которых принимали участие две группы, экспериментальная и контрольная, включающие 26 и 24 спортсмена соответственно. В состав групп вошли кикбоксеры-юниоры в возрасте 17-18 лет. Возраст спортсменов соответствовал возрастной категории этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В третьей главе «Педагогическое проектирование ударно-баллистических координаций кикбоксеров в процессе технико-тактической подготовки» изучены факторы целесообразности применения комплексной тренировки, направленной на развитие ударно-баллистических координаций кикбоксеров. На основе интервьюирования тренерского состава по кикбоксингу выявлена Рейтинговая структура системных особенностей, определяющих целесообразность использования комплексной тренировки для развития ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров.

Внешними факторами установлены: интегративный характер соревновательной деятельности спортсменов; необходимость вариативного решения двигательных задач в ходе спортивного поединка; реализация технических приемов и действий в условиях активного противоборства соперника; стремительность перехода от оборонительных действий к контратакам и наоборот; экстремальная ситуативность поединка; сложность в предвидении окончательных результатов реализации принятого решения. Внутренними факторами выявлены: воздействие большей суммарной физической нагрузки, активизирующей приспособительные реакции организма занимающихся; создание ресурсной базы для проявления координационных способностей сопряженно с общими и специальными качествами спортсмена; возможность сопряженного совершенствования сенсорно-двигательных анализаторов.

Одним из важных принципов педагогического проектирования процесса тренировки являются углубленная спортивная специализация и психологическое становление личности спортсмена, в ходе которого реализуются ее индивидуальные черты, способности и уникальные особенности. Современная практика развития кикбоксинга показывает, что отдельному спортсмену невозможно достичь одинаково высоких результатов не только в различных видах спорта, но и в различных дисциплинах одного и того же вида. Это доказывает необходимость использования принципа углубленной спортивной специализации. Данный принцип учитывается при формировании содержательной части комплексной тренировки, осуществляемой с целью развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров.

При планировании структуры и содержания комплексной тренировки по развитию ударных координационных способностей учитывались дидактические и специфические принципы спортивной тренировки, ориентированные на совершенствование тренировочного процесса. При этом подходе комплексная тренировка на развитие ударных координационных способностей кикбоксеров предполагает распределение тренировочных упражнений на группы по возрастанию их сложности:

1. Освоение физических упражнений общеразвивающего характера.
2. Овладение новыми комбинациями двигательных действий.
3. Практическая реализация новых ударных комбинаций с движениями в разных направлениях.
4. Практическая реализация освоенных новых ударных комбинаций в условиях внешних раздражителей.
5. Выполнение новых ударных баллистических комбинаций с сопротивлением, преодолением различных препятствий на фоне физического утомления.

Координационные упражнения на основе технико-тактических действий включают:

- упражнения, способствующие освоению и закреплению техники ударов и технико-тактических ударных действий в кикбоксинге;
- развивающие ударные упражнения, сконцентрированные на развитии специальных координационных способностей кикбоксеров;
- вариативные ударные действия на совершенствование специфических ударно-баллистических способностей (ориентирование в пространстве, ритм, устойчивое положение, способность четко и неизменно выполнять ударные действия в условиях вестибулярных раздражений и др.);
- координационные упражнения, улучшающие специализированные восприятия при нанесении удара и выполнении подсечек («чувство соперника», «чувство ковра», «чувство дистанции»);
- физические упражнения, улучшающие сенсомоторные реакции;
- физические упражнения, способствующие улучшению оперативной двигательной памяти;
- физические упражнения, активизирующие интеллектуальные процессы (быстроту, способность к предвидению ситуации, инициативность).

Комплексный метод тренировки предоставляет возможность индивидуально вносить уточняющие изменения в идентификаторы скорости выполнения целенаправленных ударных действий и комбинаций атакующих приемов. Уровень развития ударных баллистических координаций кикбоксеров диагностировался методом эмпирико-аналитических процедур при реализации двигательных актов различной степени сложности.

Целью проведения комплексной тренировки являлось развитие ударных координационных способностей на основе принципа индивидуализации тренировочной деятельности кикбоксеров-юниоров. В содержании комплексной тренировки включались индивидуальные ударные действия, объединенные в единую техническую комбинацию. Комплексная тренировка способствовала формированию нервно-мышечных связей для организации соответствующего ударного действия, соответствующего условиям и ситуациям поединка. Возникающие связи проявлялись в регуляции ударных координационных способностей в процессе поединка, адаптации к максимальным физическим и эмоциональным нагрузкам соревновательной деятельности.

В процессе поискового исследования, направленного на оценку эффективности использования комплексной тренировки были подготовлены инструктивные и нормативно-методические материалы по организации педагогического процесса развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров (табл. 2).

Таблица 2 – Последовательность развития координационных способностей кикбоксеров с использованием комплексного метода тренировки

Параметры	Этапы тренировочного процесса		
	Общей координационной подготовки	Развития специальных координационных способностей	Формирования ударных баллистических координаций
Целевая установка	Достижение ситуативной успешности в поединке	Формирование умения управлять ходом поединка	Вариативное формирование атакующей тактико-технической подготовленности,
Задачи комплексной тренировки	1. Развитие общих координационных способностей. 2. Формирование разносторонней техники ударных координаций.	1. Совершенствование освоенных приемов и действий кикбоксинга. 2. Закрепление техники ударных действий, переход к автоматизму при выполнении ударов и подсечек.	1.Повышение устойчивости сформированных навыков в условиях ведения поединка. 2.Достижение высокой вариативности приемов ударной техники.
Средства и методические приемы	Упражнения на сопряженное развитие координаций и техники приема	Технические комбинации, сложно-координационных технических навыков	Комплексы вариативных заданий на ударные координации
Характерные черты выполнения	Устойчивое положение центра тяжести и	Сохранение индивидуального стиля ведения поединка,	Преимущественное выполнение атакующих двигательных действий,

	рациональное распределение усилий при проведении технических приемов	быстрый переход от одного вида тактических действий к другому	высокий темп повторных атак, спуртов, сохранение индивидуальной тактики
--	--	---	---

Комплексный метод тренировки предоставляет возможность индивидуально вносить уточняющие изменения в идентификаторы скорости выполнения целенаправленных ударных действий и комбинаций атакующих приемов. Уровень развития ударных баллистических координаций кикбоксеров диагностировался методом эмпирико-аналитических процедур при реализации двигательных актов различной степени сложности.

Целью проведения комплексной тренировки являлось развитие ударных координационных способностей на основе принципа индивидуализации тренировочной деятельности кикбоксеров-юниоров. В содержании комплексной тренировки включались индивидуальные ударные действия, объединенные в единую техническую комбинацию. Комплексная тренировка способствовала формированию нервно-мышечных связей для организации соответствующего ударного действия, соответствующего условиям и ситуациям поединка. Возникающие связи проявлялись в регуляции ударных координационных способностей в процессе поединка, адаптации к максимальным физическим и эмоциональным нагрузкам соревновательной деятельности.

В четвертой главе «Экспериментальная проверка эффективности программы развития ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров» представлены результаты педагогического эксперимента.

В ходе педагогического эксперимента было определено влияние комплексов вариативных заданий на развитие ударных координационных способностей кикбоксеров-юниоров.

Процесс комплексной тренировки в экспериментальной группе строился с учетом технической подготовленности спортсменов. Техническая подготовка включает: совершенствование атакующих действий – ударов руками и ногами, их сочетание, комбинирование и согласование; многократное повторение защитных и контратакующих действий. Тренировочный процесс кикбоксеров на этапе начальной подготовки предусматривает разучивание основных ударов руками и ногами. Далее разучивались и совершенствовались удары в движении. Задача тренера заключалась в корректировке силы, скорости нанесения ударов спортсменами на основе знания их индивидуальных возможностей и уровня развития координационных способностей каждого кикбоксера. После освоения ударной техники осуществлялось освоение защитных и атакующих действий. После этого формировались различные сочетания ударных действий, которые нашли выражения в отдельных индивидуальных комплексах. При формировании комплексов упражнений для комплексной тренировки в качестве основного показателя были выбраны основные действия атакующего и защитного характера. На всем протяжении тренировочного процесса кикбоксеров важным педагогическим моментом являлась деятельность по исправлению ошибок и неточностей.

Различные сочетания ударных действий, предполагающие развитие координаций кикбоксеров, формировались и совершенствовались на основе традиционных методик развития быстроты. Подобный подход к организации учебно-тренировочного процесса и проведения комплексной тренировки был тесно связан с совершенствованием как технических, так и тактических действий кикбоксеров. Сравнительный анализ развития ударных координационных способностей кикбоксеров экспериментальной и контрольной групп до и после окончания эксперимента представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Биомеханические параметры ударных координационных способностей испытуемых

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Серия ударов руками и ногами, с	9,05±0,6	8,92±0,3	1,4	9,33±0,8	9,19±0,2	1,5
Три прямых удара руками, с	4,63±0,52	4,11±0,71	2,7	4,89±0,23	4,53±0,64	0,8
Четыре удара ногой с разворотом, с	12,6±0,37	9,8±0,75	3,7	12,4±0,66	10,7±0,44	4,2
Комбинация ударов рукой и ногой с поворотом на 360 градусов, с	4,1±0,2	3,2±0,5	0,6	4,3±0,6	3,9±0,6	0,5
Сила удара рукой, кг	167,6±16,7	193,9±12,4	1,7	161,7±10,3	180,1±18,4	2,1
Сила удара ногой, кг	210,7±20,8	247,8±19,5	2,4	218,1±15,4	231,5±24,6	1,9
Импульс удара рукой, кг×м/с	1,34±0,42	1,55±0,58	1,5	1,29±0,49	1,44±0,21	0,6
Импульс удара ногой	1,68±0,32	1,98±0,47	2,3	1,74±0,36	1,85±0,32	2,6
Восстановление баланса после удара рукой, с	1,6±0,6	0,8±0,1	2,0	1,7±0,2	1,1±0,4	2,4
Восстановление баланса после удара ногой, с	1,9±0,4	0,7±0,4	2,8	1,8±0,2	1,0±0,1	1,9
Смещение точки удара рукой, см	13,8±0,6	5,8±0,4	0,9	12,9±0,5	10,7±0,5	1,7
Смещение точки удара ногой, см	18,6±0,3	7,4±0,5	1,3	19,4±0,7	12,6±0,2	1,8
Скорость кисти в завершающей фазе прямого удара, м/с	7,4±0,6	12,6±0,4	1,8	8,2±0,6	10,6±0,2	3,7
Скорость стопы в завершающей фазе прямого удара, м/с	9,7±0,6	15,9±0,3	2,1	8,9±0,4	10,2±0,2	2,5

Исследования показали, что развитие ударных координационных способностей в процессе тренировочной деятельности кикбоксеров должно осуществляться в ходе совершенствования технических действий. При этом формирование и развитие ударных координационных способностей должно носить интегральный характер. Определено, что при успешном формировании и развитии ударных координаций кикбоксеров создаются условия для улучшения техники спортсменов и повышения результативности тактических заданий во время спортивных поединков. Установлено, что высокий уровень развития ударных координационных способностей позволяют кикбоксерам проявлять быстроту в процессе выполнения различных технических действий, отдельных движений и их разнообразных сочетаний. Это положительно отразилось на

интенсивности, напряженности и яркости ведения поединка и выполнения разнообразных ударных действий кикбоксерами.

В процессе экспериментальных исследований было отмечено, что ударные координационные способности имеют особо важное значение для результативного осуществления атакующих действий кикбоксерами. В процессе организации комплексной тренировки принималось во внимание, что соревновательные поединки представляют собой структурную смену ударов руками, ногами и приемов из различных видов контактных единоборств. Координационные способности кикбоксеров обеспечивают выполнение ими двигательных действий (ударов и приемов) в минимальный промежуток времени. Опытным путем определено, что сформированные и развитые ударные координационные способности кикбоксеров предоставляют возможности для наиболее рационального выполнения целенаправленных двигательных действий технического характера при осуществлении перехода от атакующей ударной техники руками или ногами к защитным приемам и действиям. Скорость выполнения отдельных двигательных действий и их комбинаций предоставляла возможность осуществлять защитные и атакующие действия из набора ударной и борцовской техник в высоком темпе.

В процессе проведения педагогического эксперимента определено, что большое количество физических упражнений и их комбинаций, составляющих содержательную часть комплексной тренировки позволяет успешно решать задачи повышения уровня развития ударных координационных способностей кикбоксеров. Совершенствование ударных координаций осуществлялось одновременно с совершенствованием технической подготовкой кикбоксеров. В процессе комплексной тренировки особое внимание уделялось систематическому контролю динамических показателей отдельных целенаправленных ударных действий и их сочетаний. Эти показатели регулярно сопоставлялись, что позволяло объективно оценивать изменения в динамике совершенствования ударных координационных способностей кикбоксеров.

Комплексная тренировка создавала условия своевременно и оперативно осуществлять исправление отдельных параметров ударных действий.

Выполнение тестов на ударные координационные способности выявило достоверное улучшение ударных баллистических координаций испытуемых экспериментальной группы (табл. 4).

Установлено, что биомеханические закономерности генерирования воздействующих сил при применении упражнений, применявшихся для развития способности к переносу ударов и распределению ударных действий высоко специфичны. Специфика ударных действий обусловлена условиями соревновательной борьбы в кикбоксинге, проявляющимися в быстрой смене тактической ситуации и необходимости владения встречными, имитационными, неожиданными ударами при сохранении их высоких баллистических характеристик: траектории, точности, концентрированности, импульсивности ударов.

Таблица 4 – Сравнительные показатели ударных координационных способностей спортсменов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Способности к подготовке ударов, балл						
Подготовка атакующих действий	2,6±0,3	7,8±0,4	2,7	3,4±0,2	4,7±0,5	2,2
Нанесение неожиданных ударов	4,6±0,3	9,1±0,7	2,0	4,8±0,23	6,3±0,4	1,8
Ориентирование в экстремальных ситуациях	3,6±0,3	8,8±0,7	3,5	3,4±0,6	5,7±0,4	2,2
Переключение с оборонительных действий на атакующие	3,6±0,3	8,2±0,2	1,6	3,3±0,3	6,9±0,6	1,5
Имитация ложных ударов	4,6±0,7	9,0±0,4	1,7	3,7±0,3	5,1±0,4	2,3
Маневрирование	4,7±0,8	7,8±0,5	2,5	3,1±0,4	7,5±0,6	1,9
Проведение встречных ударов	2,3±0,4	7,5±0,5	1,8	3,2±0,9	6,4±0,2	1,7
Способности к устойчивости ударных действий, кол-во за поединок						
Серии ударов	2,8±0,2	7,8±0,7	2,3	3,4±0,6	7,8±0,3	2,5
Попытки атакующих ударов ногами	18,6±0,4	28,8±0,2	2,1	14,3±0,3	19,2±0,7	1,3
Реализованные удары ногами	6,9±0,7	18,7±0,3	1,8	5,8±0,6	10,0±0,5	1,9
Попытки атакующих ударов руками	13,8±0,6	35,8±0,4	0,6	14,9±0,5	26,7±0,5	1,7
Реализованные удары руками	8,6±0,3	18,4±2,5	2,3	9,3±1,7	11,6±1,2	1,8
Способности к коррекции ударных действий, балл						
Чередование ударных действий	5,4±0,7	9,6±0,6	2,8	4,2±0,4	6,6±0,5	1,7
Распределение ударов	2,8±0,4	6,9±0,4	2,2	2,9±0,5	6,2±0,2	2,6
Перенос ударов	1,9±0,2	7,4±0,4	2,7	2,5±0,2	5,6±0,4	0,4
Управление темпом и ритмом ударов	3,7±0,5	8,7±0,3	1,2	3,2±0,6	5,4±0,6	1,6
Коррекция силы и направления ударов	2,5±0,7	9,2±0,3	3,4	3,4±0,3	7,4±0,5	1,3

В результате сравнительного анализа полученных данных прослеживается динамика развития ударных координационных способностей кикбоксеров. Это дает основание утверждать, что предложенная методика развития ударных координаций посредством использования комплексной тренировки, должна включать в свое содержание физические упражнения, приемы и действия координационной направленности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ тренировочного процесса кикбоксеров-юниоров показал, что к баллистическим характеристикам ударного действия в кикбоксинге, зависящим от сопряженного проявления координационных способностей, относятся: направленность и концентрированность удара, скорость движения ударного звена, импульс удара, устойчивость тела спортсмена, условия для координации с последующими действиями.

Технико-тактический опыт выполнения ударных координаций реализуется на уровне тактических, оперативно-стратегических и перспективно-стратегических действий ведения поединка.

Уровень развития ударных координационных способностей кикбоксеров находится в зависимости от проведения тренировочного процесса методом комплексных вариативных заданий.

2. Изучение тенденций тренировочного процесса в кикбоксинге позволило сформулировать основные факторы целесообразности применения комплексной тренировки, направленной на развитие ударно-баллистических координаций кикбоксеров-юниоров. Внешними факторами являются: интегративный характер соревновательной деятельности спортсменов; необходимость вариативного решения двигательных задач в ходе спортивного поединка; реализация технических приемов и действий в условиях активного противоборства соперника; стремительность перехода от оборонительных действий к контратакам и наоборот; экстремальная ситуативность поединка; сложность в предвидении окончательных результатов реализации принятого решения. Внутренними факторами являются: воздействие большей суммарной физической нагрузки, активизирующей приспособительные реакции организма занимающихся; создание ресурсной базы для проявления координационных способностей сопряженно с общими и специальными качествами спортсмена; возможность сопряженного совершенствования сенсорно-двигательных анализаторов.

Сбалансированный учет перечисленных факторов является главным стимулом реализации методики развития и совершенствования ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров с использованием комплексных вариативных заданий.

3. В процессе разработки методики развития ударных баллистических координаций обоснованы психолого-педагогические условия, обеспечивающие эффективность обучения ударным техническим действиям кикбоксеров-юниоров. Среди них выделены: реализация в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров тренировки методом комплексных вариативных заданий; разработка средств комплексного развития ударных баллистических координаций и физических качеств спортсменов; вариативное построение тренировочных заданий и тактических комбинаций; стимулирование поиска нестандартных эвристических решений; сопряженное развитие ударных координационных способностей и сенсорно-двигательных анализаторов; преимущественно смешанный аэробно-анаэробный характер физической нагрузки.

4. Методика развития ударных баллистических координаций кикбоксеров-юниоров включает три этапа.

На первом этапе комплексной тренировки проводится целенаправленное развитие общих координационных способностей, необходимых для достижения ситуативной успешности в поединке.

Целью второго этапа комплексной тренировки является формирование умения управлять ходом поединка на основе разностороннего владения техникой и ударными двигательными координациями.

На третьем этапе целью комплексной тренировки является вариативное формирование атакующей тактико-технической подготовленности, обеспечиваемой баллистическими ударными координациями.

5. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности методики развития ударных баллистических координаций.

По окончании эксперимента при выполнении тестов, оценивающих уровень способности кикбоксеров к подготовке ударов, наблюдалось достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе на 21,9 %, в контрольной группе на 9,3 %. В тестах на способность к устойчивости ударных действий отмечено улучшение показателей: в экспериментальной группе на 17,5 % ($p < 0,05$), в контрольной группе на 11,3 % ($p < 0,05$). В тестах на способность к коррекции ударных действий больший прирост продемонстрирован кикбоксерами экспериментальной группы – на 12,8 % ($p < 0,05$), в контрольной группе он составил 6,4 % ($p < 0,05$). Улучшение биомеханических параметров ударных координационных способностей кикбоксеров экспериментальной группы в среднем составило 11,9 % ($p < 0,05$), испытуемых контрольной группы – 7,2 % ($p < 0,05$).

6. Применение комплексных вариативных заданий, создающих условия для преимущественного развития наиболее важных ударно-баллистических координаций, обеспечивающих формирование ударной технической подготовленности, обусловило преимущество спортсменов экспериментальной группы перед испытуемыми контрольной группы по баллистическим показателям ударно-подсекающих приемов и действий на 14-25 %, что явилось существенным вкладом в освоение ударной техники ведения поединка кикбоксерами-юниорами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Тренерскому составу в процессе комплексной тренировки, направленной на развитие и совершенствование ударных координационных способностей кикбоксеров, целесообразно использовать специальные комбинации физических упражнений, направленных на развитие способности к дифференцированию, ориентированию в пространстве, равновесию, реакции и перестроению двигательных действий.

2. Тренерскому составу в процессе физического совершенствования необходимо создавать условия для проявления волевых усилий при развитии скоростно-силовых качеств кикбоксеров.

3. В содержание комплексной тренировки, направленной на развитие и совершенствование ударных координационных способностей кикбоксеров, должны входить учебно-тренировочные поединки.

4. Развитие и совершенствование ударных координационных способностей кикбоксеров должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и в единстве с общими задачами подготовки к соревновательной деятельности.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Герасимов, М.В. Отличительные особенности боевой стойки и передвижения кикбоксеров в разделе «Поинтфайтинг» / М.В. Герасимов //

Теория и практика физической культуры. –2013 – № 5. – С. 78–84. (0,5 п.л./ 0,5 п.л.).

2. Герасимов, М.В. Техничко-тактические показатели подготовленности высококвалифицированных кикбоксеров в разделе «Поинтфайтинг» / М.В. Герасимов // Теория и практика физической культуры. –2014. – № 6. – С. 77–82. (0,5 п.л./ 0,5 п.л.).

3. Герасимов, М.В. Оценка функционирования центральной нервной системы кикбоксеров высокой квалификации разделов К-1 и лайт-контакт / В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко, Т.В. Синельникова, И.Ю. Горская, М.В. Герасимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175) – С. 300–304. (0,5 п.л. / 0,1 п.л.).

4. Герасимов, М.В. Особенности формирования двигательных задач спортсменами в условиях высокой вариативности действий / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, А.В. Салугин, А.С. Дмитриенко, М.В. Герасимов, А.Г. Вернер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – 2021. – С. 190–196. (0,5 п.л. / 0,1 п.л.).

5. Герасимов, М.В. Технология тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров с учетом сложнокоординационных условий ведения поединка / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, М.В. Герасимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 11-13. (0,4 п.л. / 0,2 п.л.).

6. Герасимов, М.В. Тактико-техническая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта и единоборств на основе условий сложнокоординационной направленности и минимальных ситуаций / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, А.В. Салугин, М.В. Герасимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 11-13. (0,4 п.л. / 0,2 п.л.).

7. Герасимов, М.В. Совершенствование ударных баллистических способностей юных кикбоксеров средствами комплексных заданий координационной направленности / М.В. Герасимов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3. - С. 336-342. (0,4 п.л. / 0,4 п.л.).

8. Герасимов, М.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных спортсменов ситуационных видов спорта на основе вариативности действий в оперативном пространстве: монография / В.В. Козин, А.В. Салугин, Ф.В. Салугин, Д.В. Федосеев, М.В. Герасимов, А.С. Дмитриенко, А.О. Миронов А. Г. Вернер. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2021. – 88 с. (8,0 п.л. / 2,0 п.л.).

9. Герасимов, М.В. Минимальные ситуации в тактико-технической подготовке спортсменов различной квалификации ситуационных видов спорта: учеб. пособие / В.В. Козин, А.В. Салугин, Ф.В. Салугин, М.В. Герасимов, Д.В. Федосеев А.С. Дмитриенко, А.О. Миронов, А.Г. Вернер. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2021. – 116 с. (10,5 п.л. / 1,5 п.л.).

10. Герасимов, М.В. Визуализация ситуаций в тактико-технической подготовке спортсменов командно-игровых видов спорта и единоборств: монография / В.В. Козин, Д.Ю. Витман, Д. В. Федосеев, Ф.В. Салугин, М.В. Герасимов. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2021. – 116 с. (10,5 п.л. / 1,5 п.л.).

11. Герасимов, М.В. Теоретические и практические основы некоторых видов единоборств в системе физического воспитания студентов вузов государственной службы: учеб. пособие / А.Г. Вернер, М.В. Герасимов, Т.В. Голушко, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, А.Ф. Самоуков, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, С.А. Хутин, А.М. Шувалов. – М.: Изд. дом «ДЕЛО» РАНХиГС, 2021. – 220 с. (13,75 п.л. / 1,5 п.л.).

12. Герасимов, М.В. Анализ психофизиологического статуса кикбоксеров высокой квалификации в разделе лайт-контакт / Ф.В. Салугин, А.А. Фоменко, Т.В. Синельникова, М.В. Герасимов // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 28 ноября 2019 года – Н. Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2019. – С. 250–252. (0,5 п.л. / 0,1 п.л.).

13. Герасимов, М.В. Методика тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе предъявления условий сложнокоординационной направленности / В.В. Козин, М.В. Герасимов // Каталог научных и инновационных разработок ФГБОУ ВО Омский ГАУ: серия "Иностранный язык. Физическая культура и спорт". – Омск, 2021. – С. 157–160. (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

14. Герасимов, М.В. Развитие быстроты и точности действий кикбоксеров с учетом специализированных восприятий / В.В. Козин, М.В. Герасимов // Каталог научных и инновационных разработок ФГБОУ ВО Омский ГАУ: серия "Иностранный язык. Физическая культура и спорт". – Омск, 2021. – С. 161–164. (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

15. Герасимов, М.В. Технология моделирования тактико-технической деятельности кикбоксеров различной квалификации / В.В. Козин, М.В. Герасимов // Каталог научных и инновационных разработок ФГБОУ ВО Омский ГАУ: серия "Иностранный язык. Физическая культура и спорт". – Омск, 2021. – С. 165–168. (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

16. Герасимов, М.В. Алгоритм построения ситуационных упражнений в тактико-технической подготовке квалифицированных кикбоксеров / В.В. Козин, М.В. Герасимов // Каталог научных и инновационных разработок ФГБОУ ВО Омский ГАУ: серия "Иностранный язык. Физическая культура и спорт". – Омск, 2021. – С. 169–172. (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

17. Герасимов, М.В. Различия профессиональных боевых единоборств от соревнований любителей / М.В. Герасимов // Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК, 2011. – С. 123–127. (0,2 п.л. / 0,2 п.л.).