УДК 378.147

ББК 75.1

DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-4-123-128

УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА У КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛАХ ФУЛЛ-КОНТАКТ И К1: ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аннотация. В статье рассматривается программа увеличения силы мышц брюшного пресса у кикбоксёров в разделах фулл-контакт и К1. Целью исследования является разработка программы, направленной на увеличение силы мышц брюшного пресса у кикбоксёров в определённых разделах, в частности, фулл-контакт и К1. В качестве методов исследования выступили анализ научных источников по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, методы статистической обработки результатов соревнований. Реализация программы осуществлялась на базе МБУДО СШ № 4 г. Белгорода, МБОУ № 21 г. Белгорода. В исследовании приняли участие кикбоксёры, тренировочные занятия которых проводились с 2014 по 2024 гг. Разработанная программа увеличения силы мышц брюшного пресса у кикбоксёров в разделах фулл-контакт и К1 включала восемь подпрограмм по 30 дней. Анализ результатов показал, что систематическое выполнение упражнений в рамках программы, направленной на увеличение силы мышц брюшного пресса, значительно повышает качество общей физической и технической подготовки спортсменов. Проведённая в рамках исследования работа по выбранной программе способствовала значительному улучшению физических показателей занимающихся спортсменов и уровня подготовленности к соревновательному периоду.

Ключевые слова: *кикбоксинг, удары, силы мышц брюшного пресса, соревнования, фулл-контакт, К1.*

Достижение спортивного мастерства высокого уровня у кикбоксёров связано с необходимостью освоения техники в нескольких разделах. В поединке используются удары руками и ногами, что отличает данный вид спорта от других видом спорта, в частности, каратэ, бокса [4]. Популярность и динамичность, включение разных техник из тхэквондо (техника ног), стиль муай тай (использование коленей и локтей), стиль К1 (удары ногами в бедро) привело к постепенному выделению кикбоксинга как отдельного вида спорта и определению правил ведения боя [2; 3]. Разнообразие и популярность способствовало развитию отдельных разделов кикбоксинга, например, фулл-контакт, который возник под влиянием каратэ фулл-контакт в США [5].

Постоянное повышение качества подготовки спортсменов обусловлено требованиями мировых стандартов по выполнению техники и уровню развития отдельных качеств, в частности, выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации, что во многом зависит от силы мышц ног [6; 8]. Динамический режим ударов предполагает наличие взрывной силы (акцентированный удар), максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, а также силовой выносливости с целью поддержания силовых характеристик движений в течение длительного времени. При этом разнообразие двигательных действий и вариативность функциональных состояний требует при выполнении некоторых элементов техники статических напряжений, что предполагает необходимость развитых мышц брюшного пресса, чтобы лучше держать ногу на высоте, а также принимать удары руками и ногами соперника по себе.

Подготовка ударов руками и ногами требует больших трудозатрат и занимает достаточно большое количество времени [1]. Во-первых, нанесение ударов ногами не всегда целесообразно и может привести к снижению темпа. Во-вторых, согласно правилам, необходимо в бою нанести определённое количество ударов (не ниже минимума). В-третьих, динамичность, быстрота, сила ударов ног позволяет сделать удары рукой более эффективными. В связи с этим целесообразно разработать

программу, направленную на увеличение силы мышц брюшного пресса для защиты и укрепления тела у кикбоксёров в определённых разделах, в частности, фулл-контакт и К1. При этом тренировка должна носить системный характер и должна быть направлена не только на технику, но и на отработку сопутствующих качеств: быстроты, гибкости, координации и баланса [7].

Целью исследования является разработка программы упражнений, направленной на увеличение силы мышц брюшного пресса у кикбоксёров в определённых разделах, в частности, фулл-контакт и К1.

В качестве методов исследования применялись анализ научных источников по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, методы статистической обработки результатов соревнований.

Реализация программы осуществлялась на базе МБУДО СШ № 4 и МБОУ № 21 г. Белгорода. В исследовании приняли участие кикбоксёры, тренировочные занятия которых проводились с 2014 по 2024 гг. В качестве содержания программы были представлены упражнения для для развития силы мышц ног у кикбоксёров в разделах кик-лайт, лоу-кик и К1 (табл. 1.), ориентированные на силу, точность, скорость ударов в рамках применения финтов, атакующих и контратакующих действий.

Таблица 1

Программа упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у кикбоксеров в разделах фулл-контакт и К1

№	Название	Время/кол-во
Упражнение 1	Гусеница	Секунды
Упражнение 2	Приседания	Разы
Упражнение 3	Бег колени вверх	Секунды
Упражнение 4	Отжимания от стены	Разы
Упражнение 5	Обратные скручивания	Разы
Упражнение 6	Планка на коленях	Секунды
Упражнение 7	Растяжка «Кобра»	Секунды
Упражнение 8	Обратные отжимания от стула	Разы
Упражнение 9	Прыжки	Секунды
Упражнение 10	Скручивания с руками вверх	Разы
Упражнение 11	Велосипед	Разы
Упражнение 12	Упражнение для пресса	Разы
Упражнение 13	Боковые наклоны к стопам	Разы
Упражнение 14	Махи ногами лежа на спине	Секунды
Упражнение 15	Выпады	Разы
Упражнение 16	Короткие приседания	Секунды
Упражнение 17	Собачья стойка	Секунды
Упражнение 18	Прыжки без скакалки	Секунды
Упражнение 19	Подъемы на стул	Разы
Упражнение 20	Поднятие ног лежа на спине	Разы
Упражнение 21	Ягодичный мостик	Разы
Упражнение 22	Боковые скручивания полулежа	Разы
Упражнение 23	Измененные берпи	Разы
Упражнение 24	Скручивания с поднятыми ногами	Разы
Упражнение 25	Велосипед стоя	Разы
Упражнение 26	Скручивание с руками накрест	Разы
Упражнение 27	Супермен	Разы
Упражнение 28	Наклон сидя в правую сторону	Секунды
Упражнение 29	Наклон сидя в левую сторону	Секунду
Упражнение 30	Захлёст голени	Секунды
Упражнение 31	Вращение согнутых ног	Разы
Упражнение 32	Хлопки со сгибом	Разы
Упражнение 33	Альпинист	Разы
Упражнение 34	Поза ребенка	Секунды
Упражнение 35	Жук на спине	Разы

№	Название	Время/кол-во
Упражнение 36	Подъем ног лёжа на правом боку	Разы
Упражнение 37	Подъем ног лёжа на левом боку	Разы
Упражнение 38	Планка	Секунды
Упражнение 39	Боковые скручивания влево	Разы
Упражнение 40	Боковые скручивания вправо	Разы
Упражнение 41	Подъем корпуса с поворотом	Разы
Упражнение 42	Растяжка лежа поворотом влево	Секунды
Упражнение 43	Растяжка лежа поворотом вправо	Секунды
Упражнение 44	Обратные скручивания с поднятыми ногами	Разы
Упражнение 45	Подъем ног лёжа на правом боку	Разы
Упражнение 46	Подъем ног лёжа на левом боку	Разы
Упражнение 47	Качели	Разы
Упражнение 48	Планка со скрещением	Разы
Упражнение 49	Скручивание 90/90	Разы
Упражнение 50	Х-скручивание	Разы
Упражнение 51	Боковые V-подъёмы вправо	Разы
Упражнение 52	Боковые V-подъёмы влево	Разы
Упражнение 53	Уголок	Секунды
Упражнение 54	Планка с левого бока	Секунды
Упражнение 55	Планка с правого бока	Секунды
Упражнение 56	Боковой мостик влево	Разы
Упражнение 57	Боковой мостик вправо	Разы
Упражнение 58	Попеременный V-подъём	Разы
Упражнение 59	Ноги к небу	Разы
Упражнение 60	Медленный альпинист	Секунды
Упражнение 61	Броски ног из скручивания	Разы
Упражнение 62	Упор лежа	Секунды
Упражнение 63	Скручивание «Морская звезда»	Секунды
Упражнение 64	Одна из ног вниз лежа на спине	Секунды
Упражнение 65	Колени к груди	Секунды
Упражнение 66	Из планки на прямых в перевернутую V	Секунды
Упражнение 67	Скручивание прыжком в планке	Секунды
Упражнение 68	Т-планка влево	Разы
Упражнение 69	Т-планка влево	Разы
Упражнение 70	Подъем корпуса	Разы
Упражнение 71	Поза «Кобра»	Секунды
Упражнение 72	Поворот ног вправо лёжа	Секунды
Упражнение 73	Поворот ног влево лёжа	Секунды
Упражнение 74	Вращение ногами лёжа по часовой	Разы
Упражнение 75	Вращение ногами лёжа против часовой	Разы
Упражнение 76	Уголок	Разы
Упражнение 77	Двойное скручивание	Разы
Упражнение 78	Наклоны в левую сторону стоя с гантелью	Разы
Упражнение 79	Наклоны в правую сторону стоя с гантелью	Разы
Упражнение 80	Скручивание с поднятыми ногами	Разы
Упражнение 81	Ноги к себе, от себя	Секунды
Упражнение 82	Гребля с гантелью	Разы
Упражнение 83	Одна вниз, две вверх	Разы
Упражнение 84	Двойные скручивания с гантелью	Разы
Упражнение 85	Скручивания с гантелью	Разы
Упражнение 87	Подъёмы к носку левой ноги с гантелью	Разы
Упражнение 88	Подъёмы к носку правой ноги с гантелью	Разы
Упражнение 89	Скручивания и удары с гантелью	Разы
Упражнение 90	Вверх и в сторону с гантелью	Разы

Разработанная программа направлена на увеличение силы мышц брюшного пресса у кикбоксёров в разделах фулл-контакт. Программа включает восемь подпрограмм по 30 дней: три дня тренировок и один день выходной. Каждое упражнение в последующей подпрограмме выполнялось с увеличением количества совершаемых действий.

1 программа тренировок — от 30 до 50 с. и от 10 до 16 раз;
2 программа тренировок — от 40 до 60 с. и от 12 до 18 раз;
3 программа тренировок — от 50 до 70 с. и от 14 до 20 раз;
4 программа тренировок — от 60 до 80 с. и от 16 до 22 раз;
5 программа тренировок — от 70 до 90 с. и от 18 до 24 раз;
6 программа тренировок — от 80 до 100 с. и от 20 до 26 раз;
7 программа тренировок — от 90 до 110 с. и от 22 до 28 раз;
8 программа тренировок — от 100 до 120 с. и от 24 до 30 раз.

В качестве примера эффективности занятий приводится результат теста на поднимание туловища из положения лежа на спине двенадцати ведущих кикбоксёров (11–18 лет) в течение последних двенадцати лет занятий кикбоксингом по разработанной программе.

Так же в качестве примера эффективности занятий приводится результат теста на удержание пресса уголком двенадцати ведущих кикбоксёров (11–18 лет) в течение последних двенадцати лет занятий кикбоксингом по разработанной программе.

Анализ результатов полученных на межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях в разделах кикбоксинга фулл-контакт и К1 за период 2014–2024 гг. показал, что за 10 лет кикбоксёры МБУДО СШ № 4 СК «Бумеранг» г. Белгорода становились:

– победителями и призёрами Всероссийских турниров (2014, 2015, 2016 гг.) в разделе фулл-контакт;

– победителями и призёрами первенства ЦФО (2016, 2019, 2021–2024 гг.) в разделах фулл-контакт и К1;

победителями и призёрами первенства России (2016, 2019, 2021, 2022, 2023 гг.) в разделах фулл-конакт и К1.

Анализ результатов показал, что систематическое выполнение упражнений в рамках программы,

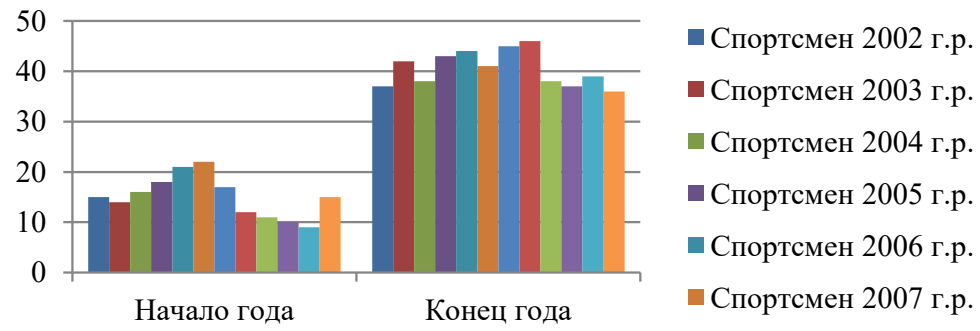

Рис. 1. Результаты теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» на начало и конец года, количество раз

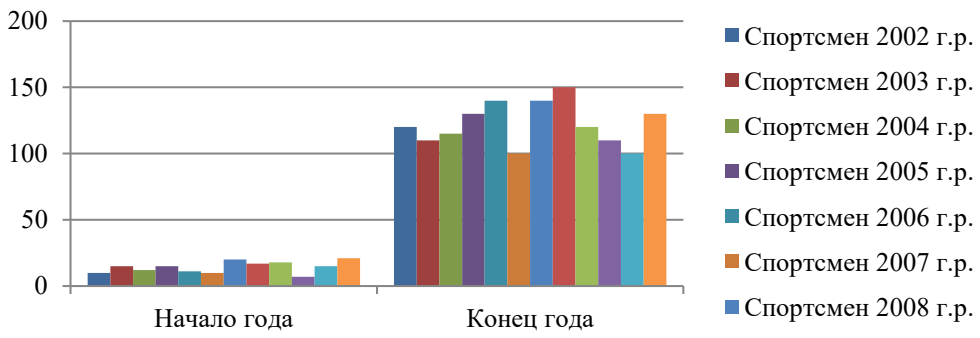

Рис. 2. Результаты теста «Удержание пресса уголком» на начало и конец года, с.

направленной на увеличение силы мышц брюшного пресса, значительно повышает как способность выполнять статические напряжения в поединке, так и качество общей физической и технической подготовки спортсменов в целом, что способствует значительному улучшению физических показателей занимающихся спортсменов и уровня подготовленности к соревновательному периоду.

На основе проведённого исследования целесообразно сделать следующие выводы.

Высокое качество физической подготовки спортсменов к соревнованиям включает не только отработку технических элементов для нанесения ударов, но и упражнения, направленные на защиту туловища от ударов соперника, что требует наличия развитых мышц брюшного пресса. В свою очередь, упражнения на увеличение силы мышц брюшного пресса должны быть включены в тренировочную деятельность в качестве приоритетного направления.

Представленные результаты показали эффективность реализованной программы. Анализ эффективности реализации программы позволяет говорить о том, что увеличение силы мышц брюшного пресса в кикбоксинге должно быть систематическим, служить основой общей физической подготовки спортсменов. При этом упражнения носят адаптированный характер и могут быть применимы как для начинающих спортсменов, так и для профессионалов.

Список литературы

1. Воронин, И. Ю., Потеряхин, А. А. Кикбоксинг. Ближний бокс и физическая подготовка. — Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. — 64 с.

2. Воронин, И. Ю., Потеряхин, А. А. Кикбоксинг. Кик-лай. — Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. — 44 с.

3. Воронин, И. Ю., Потеряхин, А. А. Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов. — Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. — 56 с.

4. Воронин, И. Ю., Потеряхин, А. А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе кик-лайт // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. — 2018. — С. 95–104.

5. Цветов, В. И., Фулл-контакт с лоу-киком / В. И. Цветов, С. В. Цветов, И. Ю. Воронин, А. А. Потеряхин, Ю. Н. Кириченко. — Курск, 2019. — 60 с.

6. Клещев, В. Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» / В. Н. Клещев, А. А. Купрянов, В. В. Украинцев, М. В. Герасимов, М. Е. Куштанова. — Москва, 2015. — 28 с.

7. Ashley, S. Kickboxing / S. Ashley. — England: Lumina Press, 2011. — 139 p.

8. Falsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport / E. Falsoni, A. Micheli. — Milan: miolagrafiche s. r. l. 2011. — 205 p.

Поступила в редакцию 10 апреля 2024 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Потеряхин, А. А. Увеличение силы мышц брюшного пресса у кикбоксёров в разделах фулл-контакт и К1: эффективность применения программы / А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 4. — С. 123–128. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-4-123-128.

Сведения об авторах

Потеряхин Алексей Андреевич — аспирант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия. **E-mail:** Kingmickey@mail.ru

Кондаков Виктор Леонидович — доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия. **E-mail:** kondakov@bsu.edu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2024, vol. 9, no. 4, pp. 123–128.

Effectiveness of a program aimed at increasing abdominal muscle strength in kickboxers in the full-contact and k1 sections

Poteryakhin A. A, Kondakov V. L.
Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

Abstract. The article discusses a program for increasing the strength of the abdominal muscles of kickboxers in the full contact and K1 sections. **Relevance.** The constant improvement in the quality of training of athletes is due to the requirements of world standards for the implementation of techniques and the level of development of individual qualities, in particular, endurance, strength, speed, flexibility, coordination, which largely depends on the strength of the leg muscles. **Problem, goal, tasks.** The purpose of the study is to determine some features of the sports training of youth para-taekwondo athletes (with musculoskeletal disorders). **Materials and Methods of research.** The purpose of the study is to develop a program aimed at increasing the strength of the abdominal muscles of kickboxers in certain sections, in particular, full contact and K1. The research methods were analysis of scientific sources on the research problem, pedagogical observation, methods of statistical processing of competition results. The program was implemented on the basis of the Municipal Budget Educational Institution No. 4 of Belgorod, Municipal Budgetary Educational Institution No. 21 of Belgorod. The study involved kickboxers whose training sessions were conducted from 2014 to 2024. **Results and its discussion.** The developed program for increasing the strength of the abdominal muscles in kickboxers in the full contact and K1 sections included 8 subprograms for 30 days. **Conclusions and conclusion.** Analysis of the results showed that the systematic implementation of exercises within the framework of a program aimed at increasing the strength of the abdominal muscles significantly improves the quality of the overall physical and technical training of athletes. The work carried out within the framework of the study according to the chosen program contributed to a significant improvement in the physical performance of the athletes involved and the level of preparedness for the competitive period.

Keywords: *kickboxing, strikes, abdominal muscle strength, competitions, full contact, K1.*

References

1. Voronin I. Yu. Kikboksing. Blizhnij boks i fizicheskaya podgotovka [Kickboxing. Close boxing and physical training]. Belgorod, 2018, 64 p. (In Russ.).

2. Voronin I. Yu. Kikboksing. Kik-lajt [Kickboxing. Kick-light]. Belgorod, 2018, 44 p. (In Russ.).

3. Voronin I. Yu. Kikboksing. Tekhnika dlya nachinayushchih sportsmenov [Kickboxing. Technique for beginner athletes]. Belgorod, 2018, 56 p. (In Russ.).

4. Voronin, I. Yu., Poteryahin A. A. Effektivnost obucheniya osnovnym udaram nachinayushchih kikbokserov v razdele kik-lajt [The effectiveness of teaching basic blows to beginning kickboxers in the kick-light section]. Problemy razvitiya fizicheskoj kultury i sporta v novom tysyacheletii [Problems of Development of Physical Culture and Sports in the New Millennium], 2018, pp. 95–104. (In Russ.).

5. Cvetov V. I., Cvetov S. V., Voronin I. Yu., Poteryahin A. A., Kirichenko Yu. N. Kikboksing. Full-kontakt s loukikom [Kickboxing. Full contact with low kick], Kursk, 2019, 60 p. (In Russ.).

6. Kleshchev V. N., Kupryanov A. A., Ukraincev V. V., Gerasimov M. V., Kushtanova M. E. Programma sportivnoj podgotovki «Kikboksing» [Sports training program «Kickboxing«. M., 2015, 28 p. (In Russ.).

7. Ashley S. Kickboxing. England: Lumina Press, 2011, 139 p.

8. Falsoni E., Micheli A. Kickboxing the phenomenology of a sport. Milan: miolagrafiche s.r.l., 2011, 205 p.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/