

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
КИКБОКСЕРОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011303
Ерыгина Ивана Романовича

Научный руководитель:
к.п.н., Стрелкова Я.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ДАННЫМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	5
1.1. Физическая подготовка - понятие, задачи, закономерности	5
1.2. Особенности психофизического развития детей 8-10 лет	9
1.3. Развитие физических качеств у детей занимающихся кикбоксингом в процессе общей физической подготовки	15
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	29
Глава 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ	32
3.1. Характеристика экспериментальной методики общей физической подготовки юных кикбоксеров	32
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики	36
ВЫВОДЫ.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Кикбоксинг, несмотря на свою относительную молодость как вида спорта, относится к одному из самых популярных видов единоборств. Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен [8].

Современный кикбоксинг это высокотехнический вид единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития, которых кикбоксер учится наносить мощные, сокрушительные удары, а также защищаться от них. Кикбоксинг становится все более скоростным видом спорта [3].

В нашей стране кикбоксинг развивается по пути совершенствования эффективных технических действий, всестороннего развития тактики искусного обыгрывания и разносторонней физической подготовки. Поэтому разносторонняя физическая подготовка, проводимая с учетом особенностей занимающихся, является основой в процессе спортивного совершенствования кикбоксеров любого уровня и имеет равную значимость с технико-тактической подготовкой [6].

Всесторонняя физическая подготовка в кикбоксинге может быть полноценно осуществлена только при правильном планировании круглогодичного и многолетнего тренировочного процесса.

Эффективность управления общей физической подготовкой в кикбоксинге во многом предопределяется количеством и качеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности, параметрах тренировочной нагрузки и т. д. Причем главное, заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы тренировки, что особенно важно в настоящее время, особенно при развитии общей физической подготовки у юных кикбоксеров.

Объект исследования - тренировочном процессе юных кикбоксеров.

Предмет исследования - методика общей физической подготовки юных кикбоксеров 10-11 лет.

Цель исследования - разработать методику общей физической подготовки у юных кикбоксеров.

В исследовании решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ содержания общей физической подготовки в доступных нам литературных источниках.
2. Обосновать и разработать методику общей физической подготовки юных кикбоксеров.
3. Определение эффективности разработанной методики общей физической подготовки кикбоксеров 10-11 лет.
4. Разработать практические рекомендации по теме исследования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика общей физической подготовки, основанная на использовании средств спортивной тренировки заимствованных из различных видов спорта позволит повысить уровень общей физической подготовки юных кикбоксеров.

Новизна исследования заключается в получении новых фактических данных о методике общей физической подготовки юных кикбоксеров.

Практическая значимость заключается в том, что полученные в ходе исследования материалы могут быть использованы тренерами при подготовке кикбоксеров в ДЮСШ.

Задачи, поставленные в нашей работе, были реализованы при помощи следующих **методов исследования**:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ДАННЫМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Физическая подготовка - понятие, задачи, закономерности

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную [7].

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

Общая физическая подготовка (ОФП) должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовленные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью.

Выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными возможностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств [17].

Современную физическую подготовку следует рассматривать, как многоуровневую систему. Каждый уровень, которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, сохранения и укрепления здоровья.

Построение занятий по физической подготовки основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки, которые сформулированы в специфических принципах тренировки:

1. Принцип единства общей и специальной физической подготовки;
2. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок;
3. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок;
4. Принцип волнообразности динамики нагрузок;

5. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки;

6. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Принцип единства общей и специальной выносливости отражает ограниченную связь физического воспитания [12].

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умение спортсмена [10].

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Общая и специальная подготовка представляют собой две неотъемлемые части всесторонней физической подготовки спортсмена [6]. Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений. Дальнейшее совершенствование общей физической подготовленности должно обеспечиваться широким использованием легкоатлетических многоборий, упражнений из других видов спорта. В качестве общей физической подготовки применяются: для развития общей выносливости - продолжительной, равномерно умеренной интенсивности, кроссовый бег

(при ЧСС до 160 уд/мин) или лыжный кросс, плавание, гребля, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки упражнения с различными отягощениями, для улучшения ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и разбега), с предметами и партнерами на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть, как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц [7].

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП – строго направленные. Однако и в общей физической подготовке также применяются точно направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т.п.

С возрастом и ростом мастерства количество ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то применяются соответствующие средства ОФП.

Вместе с ростом спортивного мастерства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев, и на укрепление компонентов общей физической подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех спортсменов. Это, прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко применяется продолжительный бег, кроссы, ходьба на лыжах. Повышение общих функциональных возможностей организма позволяет увеличить объем специальной тренировки, улучшить восстановительные способности [19]

Большое значение имеют упражнения ОФП, применяемые в целях повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Надо помнить, что ряд упражнений ОФП и «чужие» виды спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе – отдых, и, кроме того, для активного отдыха (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки накануне). Применяя разнообразные упражнения и виды спорта с целью ОФП, тренер должен точно знать для решения каких конкретных задач он использует эти упражнения. Непродуманный выбор упражнений ОФП может дать отрицательный эффект [21].

1.2. Особенности психофизического развития детей 8-10 лет

Правильные организация и планирование учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу возможны лишь в том случае, если перед занимающимися поставлены четкие задачи и определены конкретные пути достижения поставленной цели. Достижение максимальных результатов в спортивной деятельности (победы на особенно престижных соревнованиях - таких как Олимпийские игры) требуют от спортсменов в высшей степени целенаправленной, с максимальной отдачей спортивной подготовки в течение многих лет, начиная с подросткового, а нередко и детского возраста [22].

Успех спортсмена в соревнованиях международного масштаба в значительной степени зависит от уровня функциональной, морально-волевой

подготовленности, мотивационной установки и в особенности от качественного владения специфическими двигательными действиями характерными для поединков кикбоксеров. Основы этой подготовленности закладываются в подростковом возрасте, затем закрепляются и поддерживаются на высоком уровне в течение многолетних тренировок и выступлений в соревнованиях [11].

Возраст 8-10 лет характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах [24].

Мышцы детей данного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своём составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процесса возбуждения.

При занятиях боксом и кикбоксингом наблюдаются специфические изменения скелета, которые могут проявляться в сутулости, асимметрии (и соответственной гипертрофией в развитии) левой и правой половины тела, происходит гипертрофия головок пястных костей, возможны травмы костей пястья, происходят пластические изменения лицевой части черепа [22].

Легкие растут непрерывно до 16 лет. В возрасте 14-16 лет объем легких увеличивается в 20 раз по сравнению с объемом легких новорожденного

ребенка. У подростков легочная вентиляция почти такая же, как и у взрослых людей. Однако дыхание менее эффективно, чем у взрослых. Это связано с тем, что в детском и подростковом возрасте дыхание хотя и частое, но поверхностное.

Мышечная работа увеличивает возможность функционирования дыхательного аппарата. Чем старше подростки, тем более интенсивную мышечную работу они могут выполнять и тем больше увеличивается у них вентиляция легких при работе. Так в 14-15 лет спортивная тренировка вызывает почти такие же сдвиги в работе дыхательной системы, что и у взрослых. После годичной тренировки жизненная емкость легких юных боксеров увеличивается. К 18 годам достигаются максимальные абсолютные величины аэробной производительности [15].

Дети 10-11 лет предрасположены к повышению аэробных возможностей, легко переносят длительную работу аэробного характера. Максимальные значения анаэробной производительности, выраженные показателями лактата, наблюдаются у спортсменов в возрасте 20-30 лет, в возрасте 14-15 лет анаэробные возможности значительно меньше. Это связано с тем, что у детей существует дефицит ферментов, ответственных за анаэробный гликолиз, что ограничивает последний и является одним из факторов определяющих низкие анаэробные возможности детей в возрасте 10-12 лет. Этот факт определяет бесперспективность широкого применения в детском возрасте упражнений выполняемых за счет анаэробных источников энергообеспечения [21].

Наибольший тренировочный эффект при выполнении упражнений анаэробной направленности, а также для развития максимальной взрывной силы и силовой выносливости отмечается в возрасте 17-20 лет [2].

К концу периода младшего школьного возраста объем лёгких составляет половину объема лёгких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте

11 лет. Жизненная ёмкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем [13].

Функциональные возможности вегетативных систем организма детей характеризуются следующими признаками: большой поверхностью лёгких, чем у взрослых; большим количеством крови протекающей в единицу времени через лёгкие; большей величиной минутного объёма дыхания; большим минутным объёмом крови, как в покое, так и при мышечной деятельности; высокой эластичностью сосудов.

Следует помнить, что функциональные возможности систем организма детей влияют на характер и особенности их двигательной деятельности. Вегетативные органы и системы развиваются медленнее, чем способности к произвольному управлению движениями. Очевидно, при формировании двигательной функции детей необходимо учитывать не только координационную сложность применяемых упражнений, но также их влияние на функцию вегетативных органов и энергетические затраты при их выполнении. Известно, что работоспособность детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Дети быстро утомляются при однообразной работе и быстро восстанавливают работоспособность [20].

У детей с 5 до 12 лет интенсивно развивается и совершенствуется функция коры больших полушарий. Дети 8-9 лет уступают 10-12-летним в образовании рефлекторных связей и тормозных реакций, а также в прочности выработанных условных рефлексов. В этом возрасте сравнительно быстро возникают условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется [24].

Способность детей ориентироваться и оценивать свои движения во времени и пространстве связана с развитием «мышечного чувства». Умения ощущать и оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий связано с возрастной динамикой развития двигательного анализатора. Установлено, что двигательный анализатор совершенствуется

на протяжении ряда лет и достигает высшего уровня только в 13-14 лет. Однако 8-9 летние дети уже способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений в сравнительно несложных двигательных действиях, а при специальном обучении эта способность значительно улучшается. Замечено, что разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; значительно точнее они оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые [14].

Простые по координации движения, состоящие из одного-двух двигательных элементов, имеющие однотипный ритмический рисунок, не требующие точности в оценке времени и пространства, а также больших мышечных усилий при их выполнении, дети этого возраста осваивают успешно. При этом двигательный навык формируется очень неравномерно. Часто после хороших исполнений следуют неудовлетворительные. Нужна длительная и настойчивая работа при закреплении двигательных навыков [15].

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность двигательной деятельности учащихся, способность овладеть навыками формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Приступить к целенаправленному развитию двигательных качеств следует уже в детском возрасте. Только в этом случае можно достигнуть достаточно высокого уровня развития двигательной функции. Процесс развития двигательных качеств, лежащей в основе физической подготовки должен осуществляться в строгом соответствии с морфологическими особенностями и функциональными возможностями растущего организма [8].

Не менее важно учитывать и основные закономерности возрастного развития отдельных качественных сторон двигательной функции. Мышечная

сила, скоростные качества, выносливость и ловкость развиваются с возрастом гетерохронно: прирост показателей, характеризующих уровень развития того или иного двигательного качества, в разные возрастные периоды различен.

У мальчиков на протяжении всего школьного возраста происходит интенсивный рост силы и выносливости, который за период от 7 до 17 лет увеличивается в 2-2,5 раза. При этом особенно большие ежегодные приросты наблюдаются в возрасте от 7 до 11-12 лет и после 15 лет. В то же время возрастное развитие скоростных качеств и координации движений в основном заканчивается к 13-14 годам.

У девочек сила и выносливость заметно увеличивается до 13-14 лет, а показатели быстроты и координации движений – существенно улучшаются до 11-12 лет. Задачи, содержащие, методы и основная направленность педагогических воздействий, применяемых для развития двигательных качеств, изменяется по мере роста и развития детей [11].

В возрасте 7-10 лет физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие ловкости, быстроты движений и укрепления основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

В возрасте 11-14 лет основные задачи физической подготовки те же. Однако методика и средства развития двигательных качеств несколько изменяются. Увеличивается объём педагогических воздействий, повышается интенсивность выполнения упражнений. До 13-14 лет очень важно обеспечить достаточный уровень развития быстроты и координации движений. Если в среднем школьном возрасте соответствующие воздействия окажутся недостаточными, в дальнейшем трудно рассчитывать на успех в развитии этих сторон двигательной функции. В этот период возрастает роль упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения. Физическая нагрузка должна повышаться постепенно с учётом подготовленности занимающихся. В подростковом возрасте у детей наблюдаются особенно значительные индивидуальные отклонения в

развитии организма. Это требует тщательного индивидуального подхода [20].

В возрасте 15-17 лет наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа (особенно с юношами) направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением [15].

1.3 Развитие физических качеств у детей занимающихся кикбоксингом в процессе общей физической подготовки

Специфика содержания двигательной деятельности в кикбоксинге обусловлена высокой динамичностью, постоянной сменой стрессовых ситуаций различного характера, необходимостью поддержания оптимального веса, позволяющего обеспечить рациональное соотношение компонентов двигательного акта и согласованность их основных параметров.

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки [18].

Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам

соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д. [13].

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д. [18].

В целом спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся - спорт атлетов!

При работе со спортсменами следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов спортсмена, с другой стороны - физическая подготовка спортсмена и рост уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале годового цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера [8].

На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера [3].

Двигательные действия в кикбоксинге сопровождаются болевыми ощущениями как на тренировочных занятиях (ушибы, различного рода повреждения опорно-двигательного аппарата), так и в процессе соревновательной деятельности (удары и противодействия противника, спортивные травмы). Очевидно, что умение стойко переносить болевые

стрессы способствует формированию мужества, силы воли и других черт характера [12].

Высокая скорость действия кикбоксера, насыщенность разнообразными движениями различной сложности создают жесткие условия ведения поединка: в десятые доли секунды найти эффективный прием для проведения, нейтрализующего или опережающего удара. Эти задачи не только требуют высокого уровня всех сторон спортивной подготовленности боксера, но и предусматривают поиск новых подходов, раскрывающих дополнительные резервы реализации природных возможностей организма. Такие резервы заложены в развитии и совершенствовании комплекса двигательных координаций, среди которых ведущую роль играют сила, ловкость гибкость, выносливость [11].

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста.

Физическая подготовка кикбоксеров, как и во многих видах спорта делится на общую и специальную. Специальная подготовка включает упражнения направленные преимущественно на совершенствование специальных боксерских качеств. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную и основную [17].

В процессе общей физической подготовки спортсменов получает разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Это улучшает здоровье спортсмена. А чем крепче здоровье, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки и достигает высокого уровня.

Для развития основных физических качеств у кикбоксёров применяется большое количество разнообразных упражнений: на силу, на выносливость, на быстроту, на гибкость, на ловкость. Тренировки, состоящие из упражнений, требующих быстроты, силы, выносливости, лучше развивают каждое из этих качеств, нежели тренировка каждого из них в отдельности. Например, развитие силы и быстроты обуславливает развитие взрывной силы у кикбоксёров [6].

Ни одно физическое упражнение не может быть выполнено кикбоксёром без проявления силы его мышц. Сила мышц зависит от состояния центральной нервной системы, от деятельности коры головного мозга, от биохимических процессов, происходящих в мышцах, от степени утомления мышц и других причин.

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации [15].

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с

высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений [1].

Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в упражнениях общеподготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие. Как правило, после 4-6 недель с начала интенсивной силовой подготовки, особенно при применении упражнений общеподготовительного характера, несколько нарушаются межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются характеристики темпа, ритма движений, притупляются многие из наработанных специализированных восприятий: чувство удара, дистанции, времени и т. д. [18].

В организме наблюдаются определенные перемены: идет сонстрайка нового уровня силовой подготовленности со сложившимися координациями,

устранение несоответствий и взаимное приспособление компонентов системы друг к другу, система приобретает новое качество.

Далее наступает так называемая фаза приспособления, длящаяся 3-4 недели. Здесь постепенно повышаются возможности реализации силового потенциала, повышается коэффициент полезного действия системы. Восстанавливаются специализированные восприятия: чувство удара, чувство противника и т. д. Техника движений приходит во все более полное соответствие с возросшим уровнем силы [13].

Средства воспитания силы - физические упражнения - в кикбоксинге используются как общеподготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д. [3].

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, околопредельных и т.д. усилий (отягощений).

Сила мышц развивается благодаря умению владеть своими мышцами, сокращать и напрягать их с большой силой. При этом в мышцах усиливается кровообращение, улучшаются процессы обмена, увеличиваются запасы энергетических веществ и др. Отсюда следует, что для развития силы наибольшее значение имеют увеличение мышечной массы и воспитание способности проявлять силу. Эти две стороны развития мышечной силы у боксеров органически взаимосвязаны. Можно так подобрать упражнения и методы тренировки, чтобы в большей мере либо увеличивать мышечную силу, либо улучшить умение проявлять силу. У новичков развитие силы происходит в процессе занятий разными физическими упражнениями. А для специального развития мышечной силы используются особые средства и методы, учитывающие ациклический вид спорта. Упражнения подбираются с

учетом развития мышечной силы и соревновательного режима кикбоксера. С этой целью используются толчки и рывки штанги, подскоки со штангой на плечах, беговые и прыжковые упражнения, кроссовый бег, гимнастические упражнения с гантелями и другими отягощениями, спортивные игры. Скоростно-силовые упражнения, которые применяются в боксе и кикбоксинге, направлены на совершение ударного движения и выработку сильного удара [22].

Способность быстро выполнять движения одно из важнейших качеств кикбоксера. Быстрота движений в большей мере зависит от совершенства его техники, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Современный кикбоксинг становится все более скоростным, следовательно, кикбоксеру нужно развивать быстроту. Сила кикбоксера в быстрой силе. Поэтому передвигаться, защищаться, выполнять удары кикбоксер должен делать предельно быстро [4].

Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные. Развивать быстроту лучше в молодом возрасте, примерно до 12-14 лет. Позже быстрота тоже развивается, но незначительно. Развивать быстроту можно упражнениями ОФП. К ним относятся: разнообразные беговые упражнения, прыжки, работа со скакалкой. Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения спортсменом целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат спортсмена, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению [17].

К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости. Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие. Для развития быстроты широко используются как упражнения общеподготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера). [12]. Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.). Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности спортсмена к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.). При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы:

соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения [23].

Упражнения со скакалкой можно отнести к наиболее предпочитаемым кикбоккерами. И по праву: кроме воспитания быстроты, ловкости, координации движения, при выполнении прыжков укрепляются столь необходимые боксеру мышцы голени и стопы. Есть ряд упражнений, которые нужно выполнять с партнерами, они заставляют бороться за результат, что для боксера очень важно. Именно в таких условиях развиваются нужные ему качества и способности: быстрота, ловкость, точность движений, «чувство дистанции», смекалка, внимание. В тренировочном занятии развивать скоростные качества нужно в то время, когда мышцы и нервная система наиболее восприимчивы к тренировке. Это первая половина занятий. Упражнения скоростной подготовки нельзя выполнять на фоне утомления, так как непроизвольно снижается скорость выполнения упражнения. Паузу отдыха между работой нужно выдерживать до полного восстановления, заполняя ее спокойной ходьбой, медленным бегом, упражнениями на расслабление [3,18].

Воспитание ловкости способствует овладению спортивной техникой, совершенствованию в ней и более успешному участию в соревнованиях, особенно при непривычных внешних условиях. Бернштейн Н.А. (1999) считал, что ловкость это способность выбирать и выполнять нужные движения правильно, быстро, находчиво. Ловкость приобретает главным образом в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Ловкость помогает кикбоксеру в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Ловкость тесно взаимосвязана с мыслительными способностями спортсмена. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Необычное исходное положение (прыжок в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка). Зеркальное» выполнение действия (удар по мячу, броски, метание).

Необычные условия выполнения (поза, способ передвижения, поведение партнера). Способность выполнять движения с большой амплитудой называют в спортивной практике гибкостью [6].

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой. В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости» [23].

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд спортсменов, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее, достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении

жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость [5].

Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые спортсмены ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля. Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин [23].

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшей величины к 15 годам. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. В кикбоксинге надо проследить над тем, чтобы упражнения на «гибкость» сочетались параллельно на «силу». Только такой путь дает наилучший эффект. Среди общеразвивающих упражнений в кикбоксинге применяют наклоны, вращения, взмахи и др. выполняемые с наиболее возможной амплитудой. Упражнения выполняются с отягощениями (гантели, гриф от штанги) и без отягощения. Если возникли мышечные боли, то это свидетельство чрезмерной дозировки. Возобновить упражнения можно только после прохождения боли. Гибкость - важнейшее качество для кикбоксера [8].

Выносливость - качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности и противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие

характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д. Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния спортсмена, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена. В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. Максимальное выделение энергии падает на 30..90 с. Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов. Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КРФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления. С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные - серии ударов по мешку руками с максимальной силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления составляет 3-4 мин. Делается до 10-ти спуртов [18].

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена ниже.

На первом этапе (сентябрь 2016 г.) был проведен анализ и обобщение литературы по исследуемой проблеме, разработка структуры I главы и написание текста, определялся комплекс методов исследования, а также определялись возможные пути развития общей физической подготовки юных кикбоксеров в учебно-тренировочном процессе.

На втором этапе (сентябрь 2016 г – февраль 2017 года) проведено предварительное обследование юных кикбоксеров, позволившее получить исходные показатели состояния общей физической подготовки экспериментальной группы, а также разработать экспериментальную методику в целом для написания II-й главы.

На третьем этапе (март 2017 года) были проведены обработка и анализ полученных результатов, написание текста III главы выпускной работы, разработаны выводы и практические рекомендации, завершение и оформление выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследования

Задачи, поставленные в нашей работе, были реализованы при помощи следующих **методов** исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников позволил составить объективное представление по изучаемой проблеме, получить информацию по структуре и основам методики общей физической подготовки юных кикбоксеров и факторам, обуславливающим её развитие, проявление, а также проанализировать тестирование основных

двигательных способностей, что позволило выяснить степень ее разработанности, определить рабочую гипотезу.

2. Педагогические наблюдения осуществлялись за физической подготовленностью в процессе тренировочных занятий юных кикбоксеров экспериментальной группы, а так же за реакцией занимающихся на предлагаемую физическую нагрузку и др.

3. Педагогическое тестирование общей физической подготовки кикбоксеров проводилось по следующим тестам:

1) Прыжок в длину с места. Из трех попыток лучшая идет в зачет. Результаты фиксируются с точностью до 1 см. (измеряется в сантиметрах, см),

2) Прыжки на скакалке за 20 секунд (количество раз). Исходное положение – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Судья подсчитывает количество прыжков за 20 секунд. Полученный результат идет в зачет.

3) Бег на 1000 метров. Проводится на беговой дорожке, на земляном или асфальтовом покрытии. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

4) Бег на 30 метров. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. Испытуемый совершает 2 забега с интервалом 1-1,5 минуты. Лучший результат заносится в протокол.

5) Отжимания от пола. Судья подсчитывает количество правильно выполненных отжиманий. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки участник выполнил правильно, третью неправильно, а четвертую тоже правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Количество правильных попыток фиксируется (максимальное количество раз).

4. Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности методики общей физической подготовки кикбоксеров 10-11 лет. Эксперимент проводился на базе МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» Волоконовского района Белгородской области автором выпускной квалификационной работы с сентября 2016 г по март 2017 г.

В обследовании участвовали 10 юношей занимающихся кикбоксингом, которые и составили экспериментальную группу. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента.

Полученный в ходе исследования материал был обработан **методами математической статистики.**

При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- общее число измерений в группе.

2. Среднее квадратическое отклонение (δ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}}{k}, \text{ где } X_{i_{\max}} \text{ – наибольший показатель}$$

$X_{i_{\min}}$ – наименьший показатель

k – табличный коэффициент

порядок выполнения стандартного отклонения (δ):

- определить $X_{i\max}$ в обеих группах
- определить $X_{i\min}$ в обеих группах
- определить число измерений в каждой группе (n)
- найти по специальной таблице значения коэффициента k который соответствует числу измерений в группе
- подставить полученные значения в формулу и провести необходимые вычисления.

3. Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

4. С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_э - \bar{X}_к}{\sqrt{m_э^2 - m_к^2}}$$

По таблице Стьюдента определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = n_э + n_к - 2$. если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Глава 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

3.1. Характеристика экспериментальной методики общей физической подготовки юных кикбоксеров

Сегодня различных видов спорта уже столько, что на них на всех и людей не хватает, а специализация в них проявляется даже активнее, чем в где либо. Поэтому занятия физическими упражнениями в большинстве своем не помогают людям сохранять и укреплять здоровье. Причем не только в спорте, но и в подавляющем большинстве случаев при занятиях физкультурой. А все потому, что решать свои частные проблемы почти все начинают не то, что без решения, так даже без учета физической подготовки. А ведь общая физическая подготовка - не только основа всей системы физкультуры и спорта, но и здоровья.

Стараясь достичь нужной цели в любом виде физкультуры или спорта, и не имея достаточной ОФП, спортсмены будут постоянно с этой проблемой сталкиваться, часто даже не сознавая, в чем истинная причина неудач.

Поэтому основным средством тренировочных воздействий во всех видах единоборств и тем более в кикбоксинге является общая физическая подготовка, которая так же является базой для достижения высоких результатов в кикбоксинге.

Исходя, из вышеперечисленных данных нами была разработана методика общей физической подготовки кикбоксеров 10-11 лет. Определяющим ядром, которой стало использование средств спортивной тренировки заимствованных из различных видов спорта.

Упражнения включаются большей частью 3 раза в неделю в основную часть. Ряд упражнений входит в домашнее задание. Для юных кикбоксеров ОФП направлена на их всестороннее физическое развитие, на построение общего фундамента. В разработанной методике мы старались подбирать

упражнения общей физической подготовки таким образом, чтобы сами упражнения были ближе к действиям спортивной направленности кикбоксинга.

В ходе педагогического эксперимента в программу тренировок экспериментальной группы была включена разработанная методика развитие общей физической подготовки, детей занимающихся кикбоксингом.

Мы использовали методы, преимущественно направленные на развитие общей физической подготовки, которые подразделялись на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов, упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс мог выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе.

При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередовалась с интервалами отдыха.

Игровой метод предусматривал выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Так же в конце каждой тренировки применялись различные спортивные, подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств: игры с мячом, с переноской предметов, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол и др.

Комплекс для развития физических качеств включал в себя упражнения из различных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики, футбола и др.). Как правило, это были следующие упражнения:

1. Бег: - обычный бег (трусцой, не спеша, в размеренном темпе);
- бег спиной вперед (целесообразно выполнять попеременно с обычным бегом);

- бег с высоким подъемом бедра (на каждый шаг старайтесь максимально подтягивать колени к груди);
 - бег с захлестом голени назад (по возможности не выдвигайте колени вперед, а голени захлестывайте назад как можно энергичней);
 - бег левым и правым приставным шагом (продвигайтесь вперед прыжками сначала правым боком, при этом левую ногу следует не выносить, а приставлять к правой, как бы подталкивая ее для следующего шага; через 5 шагов повернитесь левым боком);
 - бег с выполнением ногами ножницеобразных движений (бегите, стараясь на каждом шаге скрещивать ноги в области голеней, при этом можно чередовать обычный бег и бег спиной вперед; упражнение выполняйте четко и в темпе);
- Беговая разминка проходила на небольшой скорости и длится около 10 минут, на каждый из ее видов следует затрачивать 1—2 минуты.

2. Прыжки:
- с подтягиванием коленей к груди (в прыжке старайтесь одновременно подтянуть к груди колени обеих ног);
 - с вытягиванием туловища (подпрыгнув как можно выше, потянитесь обеими руками вверх);
 - прыжки с места в длину, прыжки «лягушкой» (сидя на корточках, расставив колени в стороны, выполнять прыжки вперед или на месте, опираясь руками перед собой);
 - прыжки с отягощением (выполняйте прыжки на месте, держа в руках гантели);
 - прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед.

Общее время, отводилось на прыжки, составляет около 5 минут, делали по 10-15 прыжков каждого вида. В зависимости от степени тренированности периодически менялся темп выполнения прыжков, но не останавливались.

3. Ходьба:
- обычная (как правило, выполняется в темпе марша);
 - в полуприседе (поставив руки на пояс и согнув колени);
 - в полном приседе (передвигайтесь по площадке, сидя на корточках);

- на пятках и носках (поставив руки на пояс, выполняйте поочередно по 10 шагов на пятках, затем на носках, спину держите прямо).

Утиный шаг - его можно использовать с целью укрепления мышц ног. И.п.- на корточки и, держа вытянутые руки перед собой, пройти 50 м по ровной площадке в полуприседе сначала в одну сторону, а затем в другую. Во время движения спина должна оставаться прямой, а подбородок - приподнятым.

4. Упражнение: прогибание спины - упираясь предплечьями в голени, наклон вперед, прогибая спину. Затем потянитесь грудью и подбородком вперед и вниз. Расслабляясь, стараться наклониться как можно ниже.

Упражнение: потягивание спины - и.п: лежа на животе, полностью расслабившись. Согните руки в локтях и положите ладони на пол на уровне груди. Коснуться пола подошвами ног. На выдохе отожаться руками от пола и приподнять только верхнюю часть туловища, прогнувшись в пояснице. На вдохе вернуться в исходное положение.

5. Упражнение: отжимание на кулаках Исходное положение: упор на вытянутые руки (руки на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки, в пол упираются костяшки пальцев и подушечки пальцев ног). На выдохе согните руки в локтях и коснитесь грудью пола. На вдохе отождмитесь от пола и вернитесь в исходное положение.

7. Упражнение для мышц рук:

- упражнение с гантелями для разработки мышц плеча. Брали в каждую руку по гантели и медленно, равномерно поднимали их в стороны до уровня плеч, стараясь не сгибать руки в локтевых суставах. Упражнение должно выполняться в течение 5-10 минут.

- гантелями в руках из положения боевой стойки - нанесение прямых (боковых, снизу) ударов в течении 2-3 мин.

- с гантелями в руках из положения сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища и разгибательного движения руки - нанесение прямых (боковых, снизу) ударов -2-3 мин.

8. Упражнение на перекладине: комплекс упражнений на развитие силы можно использовать без отягощений снарядами. Весьма эффективными в данном случае являются занятия на перекладине. Она должна располагаться на такой высоте, чтобы можно было висеть, не доставая до пола. Следует подтягиваться на перекладине до момента касания ее подбородком.

9. Упражнение на брусьях: для упражнения на развитие силы также подойдут параллельные брусья. Ширина их не должна превышать ширину плеч. При отсутствии брусьев можно воспользоваться подручными средствами, например стульями. При выполнении упражнения следует, опираясь вытянутыми руками на брусья, медленно опуститься, затем отжиманием совершить возврат в исходную точку.

10. Упражнения на развитие силы удара направлены на укрепление мышц рук, повышение силы и скорости движений:

- нанесение секущих ударов по длинному боксерскому мешку;
- тренировка ударов ребром ладони по доске с веревочной обмоткой.
- удары по боксерскому мешку предплечьем и голенью;
- катание гимнастической палки, придерживаемой большим и указательным пальцами обеих рук, с оказанием давления на голень и др.

При работе на развитие основных физических качеств мы включали разнообразные упражнения необходимых в кикбоксинге, которые перечисленные выше.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Для более полной оценки эффективности методики развития общей физической подготовки у кикбоксеров до начала и по окончании педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ показателей общей физической подготовки (таб. 3.1.).

Исходные данные тестирования юных кикбоксеров
до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа
	$M \pm m$
Прыжок в длину с места, см	178,8 \pm 0,71
Прыжки на скакалке за 20 сек, кол-во раз	29,2 \pm 1,19
Бег 1000 м, мин	7,4 \pm 0,18
Бег 30 м, сек	5,4 \pm 0,05
Отжимания от пола, кол-во раз	7,0 \pm 0,48

Результаты, представленные в таблице 3.1. позволяют утверждать, что до внедрения разработанной методики у экспериментальной группы юных кикбоксеров уровень общей физической подготовки находился ниже среднего. Это утверждение подтверждают среднеарифметические данные в проведенных тестах.

По окончании педагогического эксперимента нами были проведены контрольные испытания уровня развития физических качеств кикбоксеров 10-11 лет. Полученные результаты представлены в таблице 3.2 и на рисунках 3.1-3.5

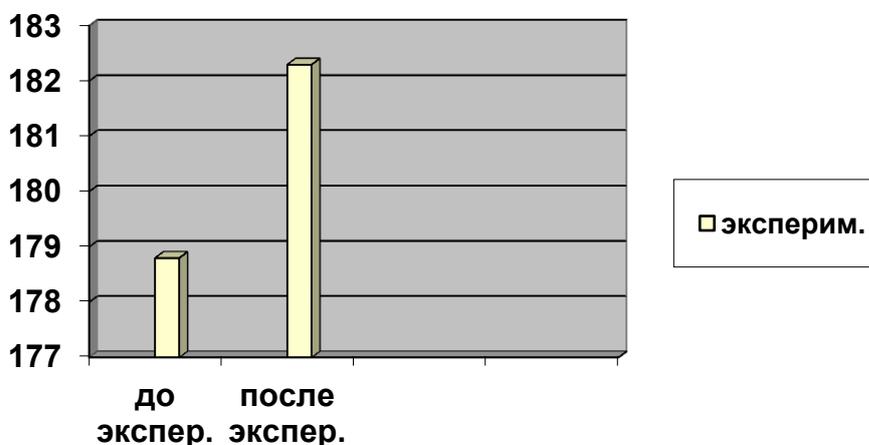


Рис.3.1 Динамика показателей прыжка в длину с места юных кикбоксеров, см.

Данные тестирования юных кикбоксеров до и после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа			
	до M ± m	после M ± m	t	p
Прыжок в длину с места, см	178,8 ±0,71	182,3±0,83	3,2	<0,05
Прыжки на скакалке за 20 сек, кол-во раз	29,2 ±1,19	32,0±0,83	2,4	<0,05
Бег 1000 м, мин	7,4 ±0,18	6,8±0,18	2,5	<0,05
Бег 30 м, сек	5,4 ±0,05	5,1±0,05	4,1	<0,05
Отжимание от пола, кол-во раз	7,0 ±0,48	9,4±0,48	3,6	<0,05

В результате эксперимента было выявлено улучшение средних показателей по тесту «прыжок в длину» у кикбоксеров экспериментальной группы с 178,8 до 182,3 см. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что выявлено достоверное улучшение при ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что произошел прирост скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров.

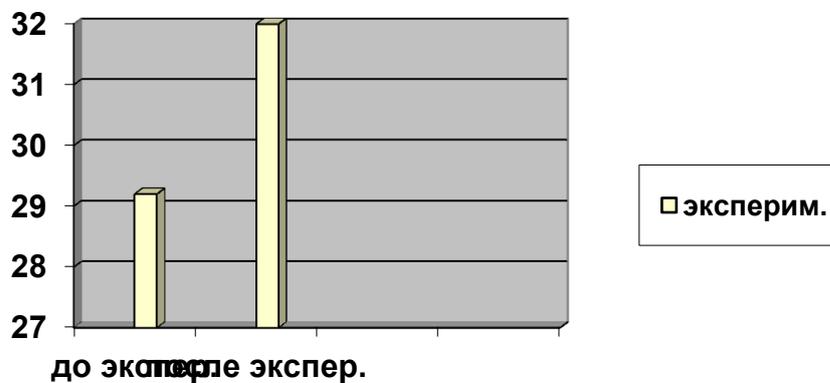


Рис.3.2 Динамика показателей прыжки на скакалке за 20 сек юных кикбоксеров, кол-во раз

По тесту «прыжки на скакалке» у кикбоксеров экспериментальной группы с 29,2 до 32 прыжков за 20 секунд. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в данной группе ($P < 0,05$).

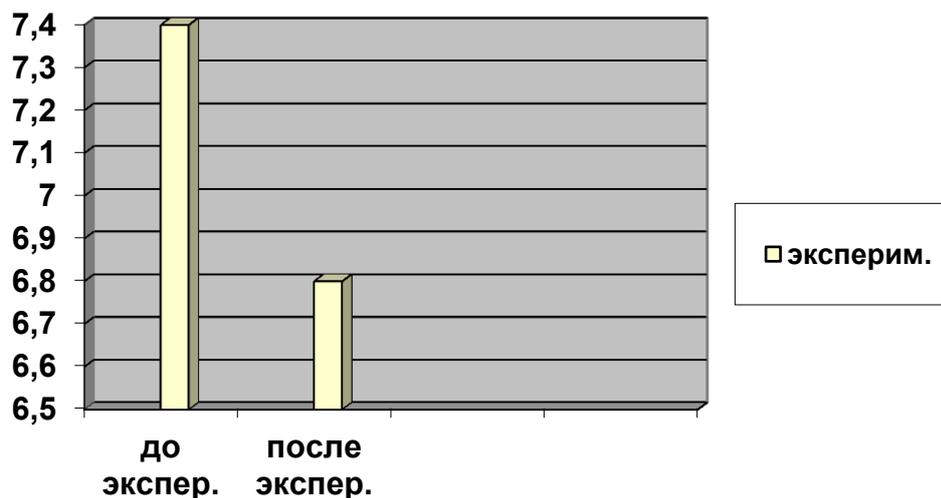


Рис.3.3 Динамика показателей в беге 1000 м юных кикбоксеров, мин.

По результатам бега на 1000 м было выявлено, что выносливость у юных кикбоксеров итоговом этапе обследования осталась на среднем уровне. Однако наблюдается небольшой прирост результатов и это в свою очередь повлияло на достоверность изменения показателей.

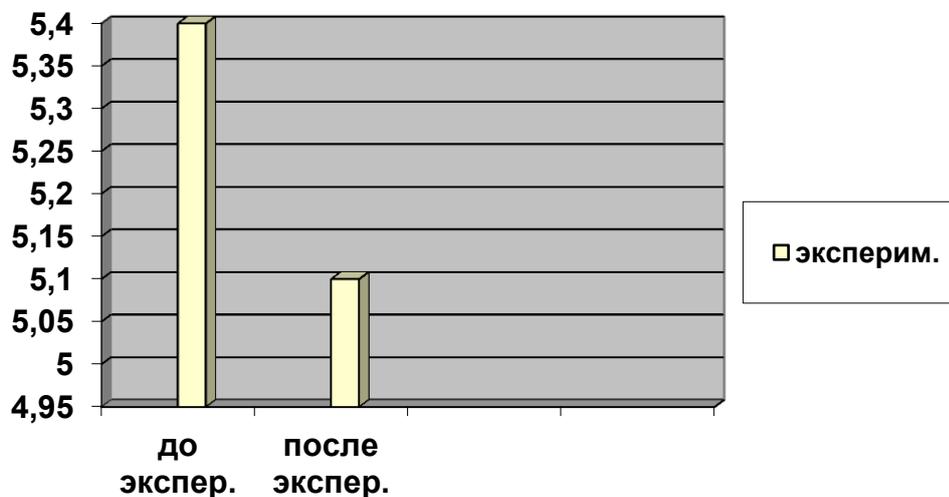


Рис.3.4 Динамика показателей в беге 30 м юных кикбоксеров, сек.

По результатам бега на 100 м было выявлено, что скоростные качества у юных кикбоксеров на итоговом этапе обследования улучшились с 5,4 до 5,1 сек. Это говорит о том, что под воздействием разработанной методики общей физической подготовки скоростные качества улучшились.

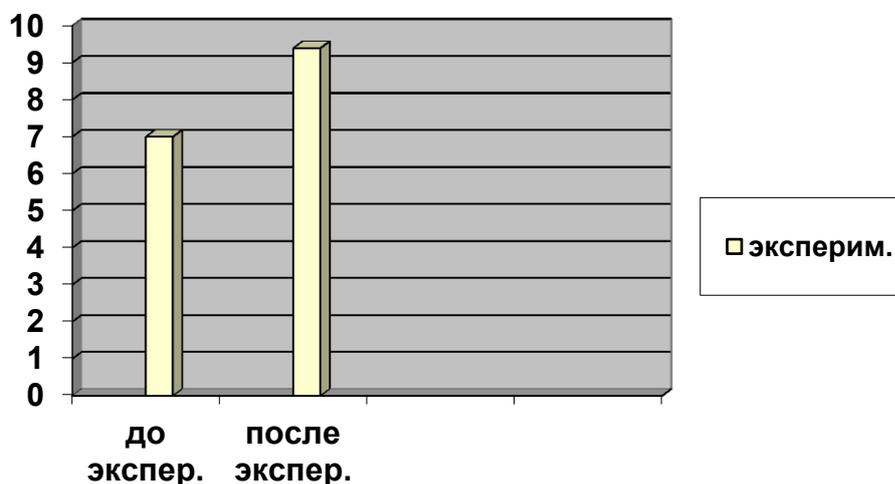


Рис.3.5 Динамика показателей в тесте отжимание от пола (кол-во раз)

По тесту «отжимание от пола» у кикбоксеров экспериментальной группы показатели изменились с 7 до 9,4 раз. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что произошел большой прирост и достоверное улучшение выявлено ($P < 0,05$).

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами методика развития общей физической подготовки является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами: результаты тестирования показали, что у занимающихся в экспериментальной группе по окончании эксперимента, показатели оказались выше, чем до эксперимента.

ВЫВОДЫ

В результате теоретического исследования и проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что в последнее время не уделяется должного внимания общей физической подготовки юных кикбоксеров.

2. В результате теоретического анализа была разработана методика общей физической подготовки для спортсменов занимающихся кикбоксингом в группе начальной подготовки, основанная на использовании средств спортивной тренировки заимствованных из различных видов спорта.

3. Выявлена эффективность разработанной методики. Статистически достоверными стали показатели по следующим тестам: «прыжок в длину» результат улучшился с 178,8 до 182,3 см. По тесту «прыжки на скакалке» у кикбоксеров экспериментальной группы с 29,2 до 32 прыжков за 20 секунд. В беге на 100 м было выявлено, что скоростные качества у юных кикбоксеров на итоговом этапе обследования улучшились с 5,4 до 5,1 сек. По тесту «отжимание от пола» у кикбоксеров экспериментальной группы показатели изменились с 7 до 9,4 раз. Обработка результатов с помощью методов математической статистики по всем тестам показала, что произошел большой прирост и достоверное улучшение выявлено ($P < 0,05$). Что подтверждает эффективность разработанной методики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведение педагогического эксперимента позволило сделать следующие практические рекомендации:

- разработанная методика общей физической подготовки для юношей занимающихся кикбоксингом в группе начальной подготовки, должна основываться на использовании средств спортивной тренировки заимствованных из различных видов спорта.

Для обеспечения физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

- выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их целесообразно применять в начале основной части занятия после разминки.

- комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, можно использовать, во второй половине занятия, так как этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности можно совместить с соответствующими силовыми играми и другими упражнениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А.А. Современный бокс [Текст]/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 640 с.
2. Бокс: учебное пособие для тренеров [Текст]/Под. ред. К.В. Градополова/. - М.: ФиС, 1999. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия [Текст] /Составитель Н.Н. Тараторин - М.: «Терра Спорт», 2001. – 232
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР [Текст] /Под.ред. А.О. Акопян. – М., Советский спорт, 2007. – 72 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст]/ Ю.В. верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 176 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов [Текст]/ Ю.В. Верхошанский-М., Физкультура и спорт, 2000. – С. 12-54
7. Волков Н.И. Физическая подготовка спортсменов [Текст]/ Н.И. Волков – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 240 с.
8. Еганов В.А. Тест комплексной индивидуальной оценки подготовленности кикбоксеров : метод, рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу [Текст]/ В.А. Еганов; Уральская гос. акад. физ. культуры. Челябинск: б.и..-2001.- 19 с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]/ П.К. Петров.- М. АКАДЕМА. 2001. – 260 с.
10. Иванченко В.П. Особенности подготовки боксеров к крупным турнирам: Научно-методические рекомендации [Текст] / Лаптев А.В., Савин Г.И. - М.: 1999. - 120 с.

11. Ильинич В.И. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания /[Текст]/ Физическая культура студента. - М.: «Гардарики», 2000. - Гл. 5. - с. 205-261.
12. Киселев В.В. Планирование спортивного совершенствования боксеров [Текст]/ В.В. Киселев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 120 с.
13. Косилина Н.И. Производственная гимнастика [Текст]/ Н.И. Косилина, А.П. Колтановский. - М.: ФиС, 2000.- 119 с.
14. Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст]/ И.А. Котешева. - М.: Эксмо, 2002. -128 с.
15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст]/К. Купер. - М.: ФиС, 1999.- 102 с.
16. Курамшин Ю.В. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст]/Ю.В. Курамшин. -М. : Сов. спорт, 2004.- 325 с.
17. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов [Текст]/А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Изд-во МГУ, 2003.- 201 с.
18. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1 [Текст] /Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2000.-102 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 2[Текст]/ Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 2003.- 258 с.
20. Мильнер Е. Г. Выбираю бег! [Текст]/ Е.Г.Мильнер. - М. : ФиС, 2001. 22 с.
21. Нифонтова Л. Н. Производственная физическая культура [Текст]/ Л.Н. Нифонтова. — М., 2003. 112 с.
22. Никифоров Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров [Текст]/ Ю.Б. Никифоров. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192 с.
23. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов [Текст]/ В:С. Мищенко. Киев : Здоровье, 1999: - 200 с.
24. Огуренков Е.И. Современный бокс [Текст]/ Е.И. Огуренков. - М.: ФиС, 2002. - 248 с.
25. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ.

- культ [Текст]/ Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 144 с.
26. Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу. Учебная программа [Текст]/ Под.ред. Е.В. Головихин. – Ульяновск, 2004.-146 с.
27. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст]/ Р. Т. Раевский. - М.: Высшая школа, 2005. - 115 с.
28. Решетников М.В. Физическая культура: учеб. пособие [Текст]/ М.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 1999.- 109 с.
29. Солодков А.С. Физиология человека: учебник [Текст]/ С.А. Солодков, Е.В. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. -269 с.
30. Темных А. С. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие [Текст]/ А.С. Темных, А.Б. Муллер, Г.С. Несов. - Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2006.- 185 с.
31. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие [Текст]/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 285 с.
32. Федоров В. И. Физическая культура: учеб. пособие [Текст]/ И. Федоров, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров. - Красноярск: ГУЦ МиЗ, 2005.- 112 с.
33. Фарбер Д.А. Физиология школьника [Текст]/ Корниенко И.А., Сонькин В.Д. - М.: Педагогика, 1999. – С. 23-34.
34. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте [Текст]/ В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 206 с.
35. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой [Текст] / Нигмедзянов Р.А.– М.: «ИНСАН», 1999. – 416 с.
36. Филимонов В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст]/ В.И. Филимонов. - М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
37. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]/ Вавилов Ю.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 223 с.

38. Чепик В. Д. Физическая культура в социальных процессах [Текст]/ В. Д. Чепик. - М.: ТОО «ТЕИС», 2001.-155 с.
39. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте[Текст]/ О.А. Черникова. - М.: ФиС, 2000.-106 с.