

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛЫ УДАРА РУКАМИ У
КИКБОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ 15-16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса ___ группы

направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Института физической культуры и спорта

Богословской Анны Владимировны

Факультета психологии

Научный руководитель
старший преподаватель _____

Андряков Павел Анатольевич

Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания

доцент, к.м.н. _____

Беспалова Татьяна Александровна

Саратов, 2018

Введение. Кикбоксинг - увлекательный и мужественный вид спорта, с каждым годом приобретающий все большую популярность в России и в мире.

Современный кикбоксинг - это синтез многих боевых искусств, универсальный вид спорта, который дал возможность объединить спортсменов единоборцев, практикующих различные виды боя. Синтез различных единоборств, на основе которых создавался кикбоксинг, предполагал дать возможность спортсменам, практикующим различные виды как восточных, так и западных единоборств, выступать на соревнованиях по единым правилам.¹

Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, Кикбоксинг - чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоклинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются, на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильных построенных занятиях

¹<https://ru.wikipedia.org/wiki/Кикбоксинг> (дата обращения 8.01.2018)

уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоровительный эффект.²

Актуальность исследования. Для современного кикбоксера необходимо иметь не только хорошую физическую, но и техническую подготовку. Помимо этого он должен владеть быстрыми, акцентированными ударами для преодоления атакующих действий противника в соревновательном поединке. Основой спортивного мастерства кикбоксера является хорошо поставленный сильный удар. В процессе спортивной подготовки для тренировки силы удара руками должно отводиться особое время, так как сила удара в исходе боя может быть решающим фактором. Специалисты в области физкультуры и спорта доказывают важность такого фактора как сила удара. Перечисленные причины определяют актуальность исследования и формируют ее проблему.

Проблема исследования – в настоящее время недостаточно количество научно-методических работ, в которых рассматриваются вопросы методики обучения и постановки силы удара у юных кикбоксеров.

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики развития силы удара руками у кикбоксеров-юниоров 15-16 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – структура и содержание методики развития силы удара руками у кикбоксеров-юниоров 15-16 лет. **Глава 2.** Целью исследования является выявление и обоснование эффективности применяемой методики тренировки, направленной на развитие силы удара руками у кикбоксеров-юниоров. Целью контрольного тестирования являлось определение уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп. Были проведены следующие тесты:

² Щитов В./Современный кикбоксинг, - ФАИР-ПРЕСС,2004г.

1. Толчки грифа весом 20 кг.
2. Толкание ядра весом 4 кг из положения кикбоксерской стойки.
3. Отжимание в упоре из положения лежа.
4. Динамометрия правой и левой кисти.
5. Подтягивание на высокой перекладине.

Педагогический эксперимент проводился на базе клуба «КИНГ», находящегося по адресу ул. Большая Затонская 155в период с сентября 2017 года по апрель 2018 года. В г. Саратова. В исследовании приняли участие 20 кикбоксеров 15-16 лет, занимающихся в группе спортивного совершенствования и имеющие 1 спортивный разряд и звание КМС. Эти спортсмены составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой соответственно.

Кикбоксеры контрольной и экспериментальной групп тренировались четыре раза в неделю.

Обе группы занимались по традиционной программе ДЮСШ,³ но в упражнения экспериментальной группы дополнительно были внедрены упражнения, направленные на постановку и совершенствование силы удара руками у кикбоксеров-юниоров. Объем основных и вспомогательных упражнений соответственно составлял: в экспериментальной группе 30% и 70%, в контрольной – 40% и 60% (от общего объема тренировочных средств).

В экспериментальной методике к основным средствам были отнесены упражнения по технике ударов рук: правый прямой с места, правый прямой с подшагом, левый прямой с места, левый прямой с подшагом, правый боковой с места.

В качестве вспомогательных использовались упражнения направленные на развитие основных физических качеств силы удара рук.

³ Головихин, Е.В. Программа спортивной подготовки по кикбоксингу для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием) / Е.В. Головихин. Ульяновск: Российский государственный университет физической культуры (РГУФК), 2015. 153 с.

Упражнения с отягощениями, относящиеся к вспомогательным средствам учебно-тренировочного процесса, выполнялись по 5-6 серий с 10-12 повторениями. Между сериями осуществлялась пауза для отдыха от 2 до 5 минут в зависимости от выполняемого задания и от восстановления кикбоккера. Во время перерыва спортсмен выполнял упражнения на расслабление и серию быстрых ударов по воздуху. Тренер должен был следить, чтобы его подопечные контролировали правильность нанесения ударов по воздуху.

Участники экспериментальной группы должны были выполнять основные и вспомогательные упражнения максимально быстро и сильно.

После выполнения вспомогательных упражнений кикбоккерами экспериментальной группы проводилась отработка так называемых «коронных» ударов на снарядах в течение 3-5 раундов. При этом особое внимание уделялось технике выполнения ударов.

Исходя из специфики и структуры процесса подготовки в кикбоксинге и представленной методики, особое внимание уделялось дифференциации средств силовой подготовки на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах. Так, на общеподготовительном этапе в учебно-тренировочный процесс необходимо чаще включать упражнения с отягощениями. Такой подход способствует формированию и совершенствованию силы мышц, участвующих в ударном движении. На специально-подготовленном этапе используются более эффективные средства тренировки, такие как различные варианты ударного метода и тренажерные устройства, с целью увеличения эффективности ударов.

Таким образом, полученная экспериментальная модель учебно-тренировочного процесса кикбоккеров на этапе спортивного совершенствования направлена на формирование и укрепление силы рук. В начале педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование уровня физической подготовленности кикбоккеров контрольной и экспериментальной групп.

Тестирование проводилось в тренировочное время. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку. Перед занимающимися ставилась установка – выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом.

Для определения уровня физической подготовленности использовались следующие тесты:

1. Толчки грифа весом 20 килограмм.
2. Толкание ядра весом 4 килограмма из положения кикбоксерской стойки.
3. Отжимание в упоре из положения лежа.

Результаты предварительного тестирования представлены в Приложении 1.

Анализ результатов, представленных в Приложении 1, показал, что уровень физической подготовленности кикбоксеров-юниоров на этапе спортивного совершенствования полностью соответствуют норме.

В начале педагогического эксперимента по результатам предварительного контрольного тестирования уровень физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп статистически достоверно между собой не различались, что подтверждается данными приведенными на Гистограмме 1.

В целях определения эффективности разработанной методики был проведен основной педагогический эксперимент, после которого повторили тестирование физической подготовленности спортсменов обеих групп.

Повторное тестирование на конечном этапе педагогического эксперимента выявило значительные изменения в показателях уровня физической подготовленности кикбоксеров как контрольной, так и экспериментальной групп, показанные в Приложении 1.

Проанализировав результаты повторного тестирования можно отметить заметные улучшения по всем тестируемым параметрам у

участников экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группой, что отображено на Гистограмме 2.

На приложении 2 можно проследить характер изменения показателей уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп за весь период педагогического эксперимента. Анализ данных показал, что у испытуемых экспериментальной группы, в учебно-тренировочный процесс которой была внедрена экспериментальная методика, основанная на процентном соотношении технических и физических средств, прирост показателей оказался выше. Анализ полученных результатов в контрольной группе выявил небольшое увеличение показателей по всем тестам.

На основании полученных данных уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной группы можно утверждать, что большинство показателей контрольных тестов не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента.

Например, на Гистограмме 3 представлена динамика изменения показателей кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп в тесте «Толчки грифа весом 20 килограмм» за весь период педагогического эксперимента. Анализ полученных данных показал, что у спортсменов контрольной группы в представленном тесте на предварительной стадии педагогического эксперимента был показан результат 23,2 повторений в среднем по группе. В конце исследования эти кикбоксеры, учебно-тренировочный процесс которых проводился по традиционной программе ДЮСШ, смогли повысить свой результат до 25,8 повторений. Таким образом, они улучшили свой результат на 10%.

В экспериментальной группе изменения показателей в тесте значительно выше по сравнению с контрольной. Если на начало эксперимента кикбоксеры данной группы показали средний результат 22 повторение, то в конце исследования они сделали на 6,9повторений больше. Как итог, прирост результата – 23,8%.

В толкании ядра также произошли достоверно значимые изменения. Кикбоксеры контрольной группы на заключительной стадии исследования смогли улучшить свои первоначальные результаты в среднем на 70 сантиметров, что в процентном соотношении равно 9%.

А спортсмены экспериментальной группы за счет применяемых в учебно-тренировочном процессе упражнений на развитие силы рук показали прирост результата значительно выше, по сравнению с кикбоксерами контрольной группы. На начало исследования их средний результат составил 7,26 метра, а в конце – 8,5 метра. Таким образом они смогли метнуть ядро на 1,24 метра дальше. Прирост показателя составил 14,6%. Вышеописанные изменения отражены на Гистограмме 4.

Сравнивая результаты тестирований кикбоксеров обеих групп, можно утверждать, что в экспериментальной группе достоверное увеличение показателей произошло в наиболее значимых тестах на развитие силы ударов руками. А именно, «Толчки грифа весом 20 килограмм» и «Толкание ядра весом 4 килограмма из положения кикбоксерской стойки». Данное обстоятельство свидетельствует о рациональном использовании основных и вспомогательных средств учебно-тренировочного процесса.

В тестировании «Отжимание в упоре из положения лежа» у кикбоксеров контрольной группы также наблюдается положительная тенденция в показателях развития силы рук. Так как спортсмены данной группы занимались по традиционной методике, то рост результата произошел естественным путем и значительных изменений не претерпел. На предварительной стадии педагогического эксперимента был показан результат 43,5 отжимания, а на заключительной – 49,5 повторений. Таким образом, кикбоксеры контрольной группы улучшили свой результат на 6 повторений или на 12,1%.

В экспериментальной группе мы можем наблюдать высокий рост показателя в данном тестировании, а именно на 23,1%. В начале

исследования кикбоксеры данной группы смогли отжаться в среднем 42 раза. В конце исследования их показатели возросли до 54,6 отжиманий. Все вышесказанное отражено на Гистограмме 5.

Анализ результатов в тестированиях «Динамометрия правой и левой кисти» выявил, что показатели кикбоксеров контрольной группы ниже, чем у их сверстников из экспериментальной группы. Показатель динамометрии правой кисти у спортсменов обеих групп практически не различались на предварительной стадии исследования. Так, в контрольной группе он составил 59,7 кг, в экспериментальной группе – 60,6 кг. В конце исследования показатель динамометрии правой кисти у кикбоксеров контрольной группы вырос на 2,1% и составил 61 кг. В экспериментальной группе на заключительной стадии тестирования динамометрия правой кисти в среднем по группе была 64,8 кг. Прирост показателя – 6,4%, как показано на Гистограмме 6.

В тестировании «Динамометрия левой кисти» за весь период исследования рост показателя в контрольной группе составил 2,8%, в экспериментальной группе – 6,7%. Кикбоксеры контрольной группы смогли улучшить свой первоначальный показатель в среднем на 1,5 кг, а экспериментальной группы – на 3,7 кг, как показано на Гистограмме 7. В заключительном тестировании на выявление силы «Подтягивание на высокой перекладине» показаны следующие результаты. В контрольной группе до исследования кикбоксеры сделали в среднем 9,5 повторений в упражнении, после – 11,8. Спортсмены экспериментальной группы на предварительной стадии исследования подтянулись 10,7 раз, на заключительной стадии они улучшили свои показатели на 4,2 повторений. Таким образом, кикбоксеры контрольной группы повысили свои показатели в подтягивании на высокой перекладине на 19,4%. В экспериментальной группе наблюдается самый значительный рост результата по сравнению со всеми тестами – 28%.

Анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп, а также значительный рост показателей во всех контрольных упражнениях испытуемых экспериментальной группы по сравнению со сверстниками из контрольной группы доказывает положительное влияние предложенной методики развития силы удара руками, основанной на процентном соотношении основных и вспомогательных средств учебно-тренировочного процесса кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Таким образом, разработанная методика оказала положительное влияние на развитие силы удара руками и тем самым может повысить положительный исход в соревновательных поединках. **Заключение** Анализ научно-методической литературы по проблеме изучаемого вопроса показал наличие малого количества работ, связанных с применением в процессе спортивной тренировки кикбоксеров-юниоров методик постановки силы удара руками. Теоретический анализ научно-методической литературы, представленный в первой главе бакалаврской работы, выявил основные этапы построения многолетней подготовки в кикбоксинге, биомеханические особенности техники ударов руками кикбоксерами. Однако, в научно-методической литературе остается актуальным вопрос методики обучения и постановки силы удара у кикбоксеров разного уровня.

На основании проведенного анализа научно-методической литературы и собственного спортивного опыта была разработана методика, направленная на постановку и совершенствование силы удара руками у кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования. Данная методика отличалась от традиционной программы спортивной подготовки кикбоксеров контрольной группы тем, что в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы дополнительно были внедрены упражнения, направленные на постановку и совершенствование силы удара руками в следующем процентном соотношении технических и физических средств: 30% – основные упражнения и 70% – вспомогательные.

К основным средствам процесса подготовки относились такие задания как: отработка правого/левого прямого удара рукой с места или с подшагом; отработка правого бокового удара рукой с места.

Вспомогательные упражнения были направлены на развитие основных физических качеств кикбоксеров, а именно силы удара руками. Это были разнообразные упражнения с отягощениями и сопротивлениями.

Разработанная методика, основанная на процентном соотношении технических и физических средств в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров-юниоров, оказала положительное влияние на развитие силы удара руками у спортсменов экспериментальной группы. Данное обстоятельство подтверждается результатами контрольного тестирования. Так, в ходе исследования у кикбоксеров экспериментальной группы по сравнению с результатами контрольной группы произошли значимые улучшения показателей.

На основании полученных данных уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной группы можно утверждать, что большинство показателей не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента. Так как спортсмены данной группы занимались по традиционной методике, то рост результата произошел естественным путем и значительных изменений не произошло.

Таким образом, разработанная методика развития силы удара руками у кикбоксеров-юниоров оказала положительное влияние и тем самым повысила результативность соревновательной деятельности спортсменов экспериментальной группы.