

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ
НА ТЕМУ:
«РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПОСТАНОВКИ СИЛЫ УДАРА РУКАМИ
У КИКБОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ».**

Студента 4 курса 402 группы
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Акимова Алексея Алексеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой
ТОФВ
доцент, к.п.н

дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

Введение. Актуальность исследования. Кикбоксинг характеризуется работой большой и субмаксимальной мощности. Для спортсмена важно иметь хорошую физическую 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.

В настоящее время актуальным является вопрос постановки и совершенствования резкого, акцентированного удара как залога эффективной соревновательной деятельности. В ходе учебно-тренировочного процесса кикбоксерскими осуществляется систематическое повторение технических навыков, доводя их до автоматизма. Тем не менее этого порой бывает недостаточно спортсмену для достижения положительного итога в соревновательном поединке. Ряд специалистов в области физкультуры и спорта указывают на важность для победы такого фактора как сила удара.

Перечисленные причины определяют актуальность исследования и формируют ее проблему.

Проблема исследования заключается в недостаточном количестве научно-методических работ, в которых рассматриваются вопросы методики обучения и постановки силы удара у кикбоксеров разного уровня.

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

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

Предмет исследования – структура и содержание методики развития силы удара руками у кикбоксеров.

В соответствии с целью, предметом и объектом исследования, решались следующие задачи:

1. Изучить особенности спортивной подготовки кикбоксеров в литературных источниках.
2. Разработать методику, направленную на постановку и совершенствование силы удара руками у кикбоксеров 16-17 лет.
3. Доказать эффективность представленной методики в процессе педагогического эксперимента.

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ научно-методической литературы;
- контрольное тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных результатов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что разработанная методика, основанная на процентном соотношении технических и физических средств в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров-юниоров, положительно скажется на развитии силы удара

Глава 2. Контрольное тестирование проводилось с целью определения уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп. В процессе педагогического эксперимента применялись 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.
4. Динамометрия правой и левой кисти.
5. Подтягивание на высокой перекладине.

Педагогический эксперимент проводился на базе подросткового клуба «Антей» в период с сентября 2018 года по апрель 2019 год.

Исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе проводился теоретический анализ научно-

методической литературы по теме исследования. Определялась актуальность, проблема и задачи исследования. Ставилась цель педагогического эксперимента и методы проведения основного исследования.

На втором этапе были собраны данные для разработки экспериментальной методики развития силы удара руками у кикбоксеров-юниоров.

На третьем этапе исследования проходил основной педагогический эксперимент, целью которого являлось экспериментальное доказательство эффективности разработанной методики развития силы удара руками у кикбоксеров, основанной на процентном соотношении технических и физических средств в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

На четвертом этапе подводился подсчет полученных результатов исследования.

В исследовании приняли участие 20 кикбоксеров 16-17 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.

Кикбоксеры контрольной группы занимались по традиционной программе ДЮСШ¹. По данной программе объем основных тренировочных упражнений составил 40% и вспомогательных – 60% от общего объема тренировочных средств.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы дополнительно были внедрены упражнения, направленные на постановку и совершенствование силы удара руками у кикбоксеров-юниоров. В данной группе объем тренировочных средств был распределен следующим образом:

¹Головихин, 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.

30% – основные упражнения и 70% – вспомогательные.

В экспериментальной методике к основным упражнениям, направленным на постановку и совершенствование техники удара руками, относились:

- задания на отработку правого прямого удара рукой с места;
- задания на отработку правого прямого удара рукой с подшагом;
- задания на отработку левого прямого удара рукой с места;
- задания на отработку левого прямого удара рукой с подшагом;
- задания на отработку правого бокового удара рукой с места.

Вспомогательные упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы, были направлены на развитие основных физических качеств кикбоксеров, а именно силы удара руками. Спортсмены данной группы выполняли следующие упражнения:

- «бой с тенью» с сопротивлением резинового жгута;
- толчки грифа вперед двумя руками в движении из фронтальной стойки;
- толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя; вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя; из кикбоксерской стойки с акцентированным разгибанием сзади стоящей ноги;
- подбрасывание мяча вверх из положения полуприседа с последующим выпрямлением ног; повороты туловища с мячом в руках (руки параллельны полу); толчок мяча двумя руками от груди;
- нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения боевой стойки; из положения сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища и разгибательного движения руки;
- выпрыгивания вверх из положения полуприседа с гантелями в руках; повороты туловища с разведенными в сторону руками, в которых находятся гантели;
- нанесение прямых, боковых ударов в бассейне, находясь по шею

в воде.

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. В перерыве на отдых спортсмен выполнял упражнения на расслабление и серию быстрых ударов по воздуху. Тренер должен был следить, чтобы его подопечные контролировали правильность нанесения ударов по воздуху. Также в паузе для отдыха кикбоккеры проводили самомассажа мышц, несущих основную нагрузку.

Спортсменам экспериментальной группы при выполнении основных и вспомогательных упражнений из представленной методики давалась установка выполнять задания максимально сильно и быстро.

После выполнения упражнений из арсенала вспомогательных средств в учебно-тренировочном процессе кикбоккерами экспериментальной группы проводилась отработка так называемых «коронных» ударов на снарядах продолжительностью 3-5 раундов. При этом особое внимание уделялось на технику 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 подготовки необходимо в учебно-тренировочной процесс чаще включать упражнения с отягощениями. Это будет способствовать формированию и совершенствованию силы мышц, участвующих в ударном движении. На специально-подготовленном этапе применялись разнообразные варианты ударного метода и тренажерные устройства как более эффективные средства тренировки, повышающие эффективность ударов кикбоккера.

Таким образом, представленная 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 кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп. В процессе работы были применены следующие контрольные тесты:

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

Контрольное тестирование проводилось в процессе учебно-тренировочного занятия. Перед началом снятия показателей тестирования все спортсмены контрольной и экспериментальной групп в течение 25 минут проводили разминку. Разминочные задания состояли из общеразвивающих упражнений и растяжки.

Каждый кикбоксер вне зависимости от исследуемой группы получал установку от тренера: «Выполнить задания контрольных тестирований с максимальным результатом!».

Результаты предварительного тестирования представлены в Таблице 1.

Анализ результатов, представленных в Таблице 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.

Для определения эффективности предложенной методики развития силы удара руками у кикбоксеров 16-17 лет был проведен основной педагогический эксперимент, после которого было проведено повторное тестирование физической подготовленности спортсменов обеих групп.

Повторное тестирование в конце педагогического эксперимента

выявило изменения в показателях уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в Таблице 2.

Анализ результатов повторного контрольного тестирования показал значительные улучшения по всем тестируемым показателям у кикбоксеров экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группой. Сравнение показателей уровня физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента представлены на Диаграмме 2.

В Таблице 3 представлены 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.

Так, на Диаграмме 3 представлена динамика изменения показателей физической подготовленности кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп в тесте «Толчки грифа весом 20 килограмм» за весь период педагогического эксперимента. Анализ полученных результатов показал, что у спортсменов контрольной группы в представленном тесте на предварительной стадии педагогического эксперимента был показан результат 23,6 повторений в среднем по группе. В конце исследования эти кикбоксеры, учебно-тренировочный процесс которых проводился по традиционной программе ДЮСШ, смогли повысить свой результат до 26,6

повторений. Таким образом, они улучшили свои результат на 12,7%.

В экспериментальной группе изменения показателей в тесте значительно выше по сравнению с контрольной. Если на начало эксперимента кикбоксеры данной группы показали средний результат 24,1 повторение, то в конце исследования они сделали на 6,8 повторений больше. Как итог, прирост результата – 28,2%.

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 толкании ядра также произошли достоверно значимые изменения. Кикбоксеры контрольной группы на заключительной стадии исследования смогли улучшить свои первоначальные результаты в среднем на 73 сантиметра, что в процентном соотношении равно 9,8%.

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 7,35 метра, а в конце – 8,72 метра. Таким образом они смогли метнуть ядро на 1,37 метра дальше. Прирост показателя составил 18,7%.

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 42,8 отжимания, а на заключительной – 45,7 повторений. Таким

образом, кикбоксеры контрольной группы улучшили свой результат на 2,9 повторения или на 6,8%.

В экспериментальной группе мы можем наблюдать высокий рост показателя в данном тестировании. А именно на 24,2%. В начале исследования кикбоксеры данной группы смогли отжаться в среднем 43,3 раза. В конце исследования их показатели возросли до 53,8 отжиманий.

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 60,2 кг, в экспериментальной группе – 61,1 кг. В конце исследования показатель динамометрии правой кисти у кикбоксеров контрольной группы вырос на 2% и составил 61,4 кг. В экспериментальной группе на заключительной стадии тестирования динамометрия правой кисти в среднем по группе была 63,9 кг. Прирост показателя – 4,6%.

В тестировании «Динамометрия левой кисти» за весь период исследования рост показателя в контрольной группе составил 2,4%, в экспериментальной группе – 6,4%. Кикбоксеры контрольной группы смогли улучшить свой первоначальный показатель в среднем на 1,2 кг, а экспериментальной группы – на 3,2 кг.

В заключительном тестировании на выявление силы «Подтягивание на высокой перекладине» показаны следующие результаты. В контрольной группе до исследования кикбоксеры сделали в среднем 9,8 повторений в упражнении, после – 11 подтягиваний. Спортсмены экспериментальной группы на предварительной стадии исследования подтянулись 10,1 раз, на заключительной стадии они улучшили свои показатели на 4,7 повторений. Таким образом, кикбоксеры контрольной группы повысили свои показатели в подтягивании на высокой перекладине на 12,2%. В экспериментальной группе наблюдается самый значительный

рост результата по сравнению со всеми тестами – 46,5%.

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.

3. 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.