

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО
КИКБОКСИНГУ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ермалаева Дмитрия Васильевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы заключается в том, что гибкость является в кикбоксинге одним из наиболее решающих факторов, т.к. основа проведения поединков заключается не только в нанесении ударов, где необходима гибкость ног и рук, но и в умении уходить от ударов соперника. Здесь требуется высокоразвитая гибкость во всех очертаниях.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс занимающихся кикбоксингом.

Предмет исследования - Методика развития гибкости занимающихся в тренировочном процессе по кикбоксингу.

Цель работы - изучить особенности развития гибкости у кикбоксеров 11-14 лет.

Гипотеза исследования - предполагается, что формирование и развитие гибкости у подростков 11-14 лет будет способствовать повышению уровня специальной физической подготовки кикбоксеров.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Выявить методы, которые влияют на совершенствование гибкости подростка.
3. Определить методику развития гибкости;
4. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по развитию гибкости у кикбоксеров;
5. Опытно-экспериментальным путем проверить эффективность предложенной методики.

Методы исследования:

Теоретические: анализ научно-методической литературы по выбранной теме;

Педагогический эксперимент;

Метод математической обработки.

Научно-теоретические положения о проблеме исследования Становление и развитие кикбоксинга

Кикбоксинг - это вид спорта на основе восточных единоборств, таких как: каратэ, ушу, тайский бокс, тхэквондо и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, а именно, удары наносят в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Самые лучшие удары ногами, взятые из восточных единоборств, в сочетании с техникой бокса делают кикбоксинг универсальной и сбалансированной системой. Боксерские приемы, связанные с работой в голову, и способность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых видов единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой психологической и

физической подготовки.

Понятие «гибкость» и её значение в подготовке кикбоксеров

Кикбоксинг означает стать атлетом таких профессиональных способностей, как ловкость, выносливость, скорость и сила, а также большая гибкость. Гибкость - это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. А. Куликов считает, что на самом деле гибкость во многом зависит от ряда факторов, которые тренеры должны учитывать.

Гибкость зависит от: 1) Эластичности мышц, связок, суставных сумок; 2) Психического состояния; 3) Разминки; 4) Температуры среды и тела.

Итак - гибкость является довольно важным качеством для кикбоксеров. Гибкость в этом виде спорта проявляется при ударах и уклонении от ударов соперника. Есть динамическая гибкость, проявляющаяся в движении; статический - при сохранении осанки, положения; активный - благодаря собственным мышечным усилиям и пассивный - благодаря внешней помощи.

Методика тренировок по кикбоксингу

Размер разработки предлагаемого материала, его качество во многом зависят от квалификации тренера. В обучении применяются 3 правильные группы способов: практический, словесный, визуальный. Эти методы используются всесторонне и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, обсуждение.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы: 1) Методы, направленные на освоение спортивной техники, 2) Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы: 1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в строю. 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю. 3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

При тренировочном процессе широко применяются **игровой и соревновательные методы.**

Теоретические сведения при обучении

Это очень важный момент тренировки, поскольку он предполагает ознакомление с данными о средствах и методах тренировочного процесса, повышение физических качеств, вопросы технической, психологической, тактической подготовки, врачебного надзора, самоконтроля и другие вопросы, которые касаются спортивной жизни. В целом, работа должна быть организована таким образом, что необходимую информацию в различных формах и различными способами на протяжении всей работы. Получая различную достоверную информацию, спортсмены становятся намного

лучше образованными, культурная подготовка ставит перед рядом вопросов новые четкие задачи. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера-преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

А) Направленность общей физической подготовки при обучении кикбоксингу - Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть **направлена на достижение крепкого здоровья**, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом, обучения общеразвивающими упражнениями, спортивными играми, акробатикой.

Б) Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу - Она должна быть **направлена на воспитание физических качеств**, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. **Основная здесь задача** - дать занимающимся возможно более полный комплекс упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

В) Обучение кикбоксингу в смешанных группах - В практике современного кикбоксинга наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, спортсмены старших разрядов и т. д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты

Методическая часть

Многолетнюю подготовку от новичка до состоявшегося спортсмена нужно рассматривать как единый процесс, который подчиняется определенным закономерностям и является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Спортивно-оздоровительный этап

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям кикбоксингом.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.

Основные средства тренировочных воздействий на этапе

- Методы обучения технике кикбоксинга: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники.

Основные задачи: 1)укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; 2)обучение технике кикбоксинга; 3)повышение уровня физической подготовки;

Основные средства: 1)Подвижные игры и игровые упражнения; 2)Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 3)Введение в школу техники кикбоксинга.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель: Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

Основные задачи: 1)Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; 2)Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта.

Основные средства тренировки: 1)общеразвивающие упражнения; 2)всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 3)комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга.

Методы выполнения упражнений: 1)Круговой 2)игровой 3)соревновательный и т.д.

Обучение и совершенствование техники кикбоксинга

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Этап спортивного совершенствования

Основные задачи: 1)Совершенствование техники и тактики кикбоксинга, 2)Освоение повышенных тренировочных нагрузок, 3)Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.

Следует учесть, что нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Анатомо-физиологические особенности юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом

Научными исследованиями Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. доказано, что мышечная сила у 12-14-летних спортсменов развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания силы.

Рост скоростно-силовых качеств так же происходит неравномерно.

Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет.

По мнению Галкина П.Ю., гибкость у детей больше, чем у взрослых. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать.

Таким образом, у юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом возрастной период от 10 до 14 лет характеризуется началом быстрого формирования мускулатуры тела, увеличением скоростных, гибкостных качеств, ловкости, выносливости.

Метод статика-динамической растяжки

Данный метод построен на маховых упражнениях, которые просты в исполнении и очень эффективны. Лучше всего заниматься босиком или в обуви с тонкой мягкой подошвой. Можно использовать отягощения, но не более 800 граммов на одну ногу.(подр. упр. в дип.)

Опытно-экспериментальная работа

Организация исследования

В исследовании принимали участие подростки в возрасте от 11 до 14 лет, занимающиеся в СК Антей. В исследовании участвовали две группы по 14 человек в каждой. Одна группа экспериментальная, вторая - контрольная. Сроки исследования - с 20 сентября 2018 г. по 20 марта 2019 г.

Исследование проходило в три этапа:

Анализ литератур по проблеме исследования.

Этап, включающий констатирующий и формирующий эксперимент. Констатирующий эксперимент выявлял первоначальный уровень развития гибкости учащихся экспериментальной и контрольной группы. Формирующий эксперимент - была предложена методика, направленная на развитие гибкости учащихся экспериментальной группы. Продолжительность этапа - 6 месяцев.

Контрольный этап - проведение заключительного исследования учащихся экспериментальной и контрольной групп.

Для определения уровня развития гибкости исследуемых были использованы контрольные тесты, разработанные А. Куликовым.

Проведенное тестирование позволило оценить гибкость юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом, указанный подход можно классифицировать как физическое моделирование развития гибкости как одного из специальных физических качеств кикбоксеров.

Методы исследования

Многообразные методы педагогических исследований обычно делят на две основные группы. К одной группе относят такие методы, которые служат для изучения фактов, различных конкретных педагогических явлений и процессов. Это:

- наблюдение,
- опытная педагогическая работа,
- эксперимент,

- собеседование,
а затем их анализ, синтез, обобщение в виде теоретических выводов и научно обоснованных рекомендаций.

В спорте тестированием называется контрольное испытание человека, осуществляемое для определения его технической и тактической подготовленности.

Основным условием применения педагогического эксперимента является проведение его без нарушения нормального хода учебно-тренировочного процесса, когда есть достаточно оснований полагать, что проверяемое нововведение может способствовать повышению эффективности обучения и воспитания.

Ранжирование (или метод ранговой оценки) предполагает расположение собранных данных в определенной последовательности, обычно в порядке убывания или нарастания каких-либо показателей.

Шкалирование как количественный метод исследования дает возможность ввести цифровые показатели в оценку отдельных сторон педагогических явлений

При анализе и математической обработке массового материала применяются статистические методы, в число которых входит вычисление средних величин.

Таким образом, к методам тестирования можно отнести педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод теоретического анализа и обобщения литературы по проблеме исследования, а также различные математические методы.

Методика исследования

В качестве основных методов исследования уровня развития гибкости кикбоксеров мною были выбраны следующие методы:

- 1) Анализ литературы по проблеме исследования.
- 2) Метод тестирования

Методика нижеизложенного тестирования была приведена в работах А. Куликова. Выбор именно этой методики основан на том, что предложенные упражнения наиболее эффективны при оценивании гибкости кикбоксеров.

Методика выполнения тестов:

Выполнение **шпагата(поперечного)**.

Методика оценок:

- высокий уровень - полностью выполненный **шпагат** (угол составляет 180°),
- средний уровень - **шпагат** выполненный не до конца (угол составляет 160°),
- низкий уровень - незначительная растяжка (угол составляет 120°),

Наклон: наклон вперед из положения стоя, ноги вместе:

Методика оценок:

- высокий уровень - из положения стоя на растяжке коснуться головой пола,

- средний уровень из положения стоя на растяжке коснуться локтями пола,

- низкий уровень - из положения стоя на растяжке коснуться ладонями пола,

3) **Наклон вперед в седе:** наклон туловища вперед из положения сидя ноги вместе:

Методика оценок:

- высокий уровень - согнувшись коснуться лбом коленок, а ладонями пяток стопы,

- средний уровень - согнувшись лбом коснуться коленок, а ладонями пальцев стопы,

- низкий уровень - согнувшись не коснуться лбом коленок и не дотянуться до стоп,

4) **Выполнение мостика:**

Методика оценок:

- высокий уровень - выполнение мостика из положения стоя, расстояние между ладонями и пятками ног 30 см,

- средний уровень - выполнение мостика из положения стоя с поддержкой, расстояние между ладонями и пятками ног 40 см,

- низкий уровень - выполнение мостика из положения лежа, расстояние между ладонями и пятками ног 50 см,

Критериями оценки гибкости - является качественное выполнение вышеизложенных упражнений, а по конечному подсчитыванию результаты необходимо соотнести к 100%.

По результатам тестирования была предложена методика по развитию гибкости для спортсменов экспериментальной группы.

После прохождения методики для определения эффективности предложенных направлений был осуществлен анализ результатов данной деятельности.

Анализ результатов исследования

Таблица 1 Показатели уровня развития гибкости подростков экспериментальной и контрольной групп (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Шпагат, %	наклон, %	наклон вперед в седе, %	мостик, %	Шпагат, %	наклон, %	наклон вперед в седе, %	мостик, %
Высокий	70	20	20	70	70	20	20	70

Средний	6	3	4	5	5	4	4	6
Низкий	3	7	0	0	0	0	3	6
ИТОГО	1	00	00	00	00	00	00	00

Таким образом, результаты констатирующего этапа свидетельствуют о том, что у спортсменов контрольной и экспериментальной групп был выявлен средний уровень развития гибкости. При этом большее количество участвующих экспериментальной группы (а именно 60%) показали выполнение шпагата на среднем уровне, а в контрольной группе большинство участвующих (67%) показали средний уровень при выполнении мостика.

Графически результаты констатирующего этапа представлены на рис. 1, 2.

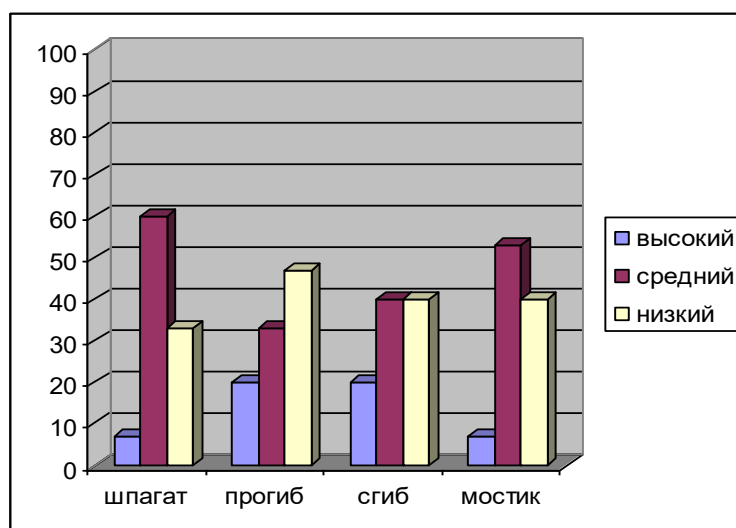


Диаграмма. 1. Уровень развития гибкости спортсменов экспериментальной группы на констатирующем этапе (%)

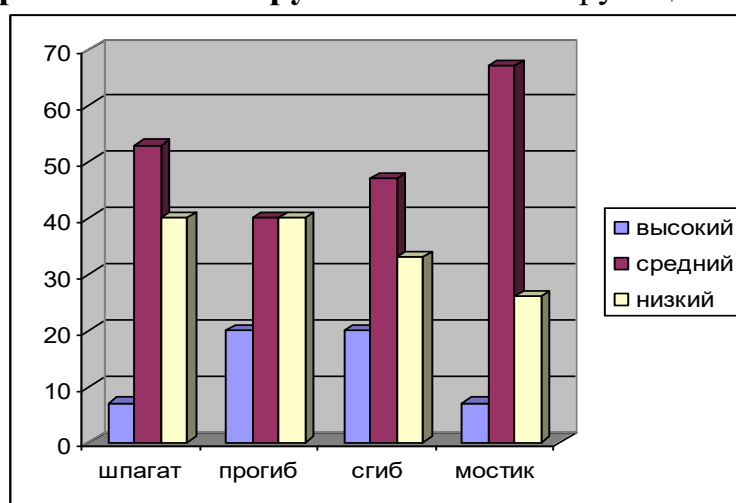


Диаграмма. 2. Уровень развития гибкости спортсменов контрольной группы на констатирующем этапе (%)

На основании диаграмм 1 и 2 можно сделать следующий вывод. При выполнении тестовых упражнений высокий уровень отмечался у спортсменов как экспериментальной, так и контрольной группы: упражнения шпагат и мостик на высоком уровне выполнили 7% от числа группы, упражнения на наклон и наклон вперед в седле - 20% от числа группы.
(Более подробные рез. экспериментальной, контрольной групп в дип. работе)

На основании полученных данных **констатирующего** этапа исследования была предложена методика, состоящая из **комплекса упражнений**(в прилож. диплома), направленных на повышение уровня гибкости спортсменов экспериментальной группы.

По окончании формирующего этапа было **проведено контрольное тестирование** спортсменов исследуемых групп.

(Более подробные рез. экспериментальной, контрольной групп в дип. работе)

Результаты тестирования представлены в таблице 2 и рис. 3, 4.

Таблица 2 Показатели уровней развития гибкости подростков экспериментальной и контрольной групп (контрольный этап)

Уровни	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Шпагат, %	наклон, %	наклон вперед в седе, %	Мостик, %	Шпагат, %	наклон, %	наклон вперед в седе, %	Мостик, %
Высокий	53	60	53	60	33	27	33	27
Средний	27	20	27	13	40	40	53	53
Низкий	20	20	20	27	27	33	20	20
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100	100

Графически результаты представлены на диаграмма. 3, 4.

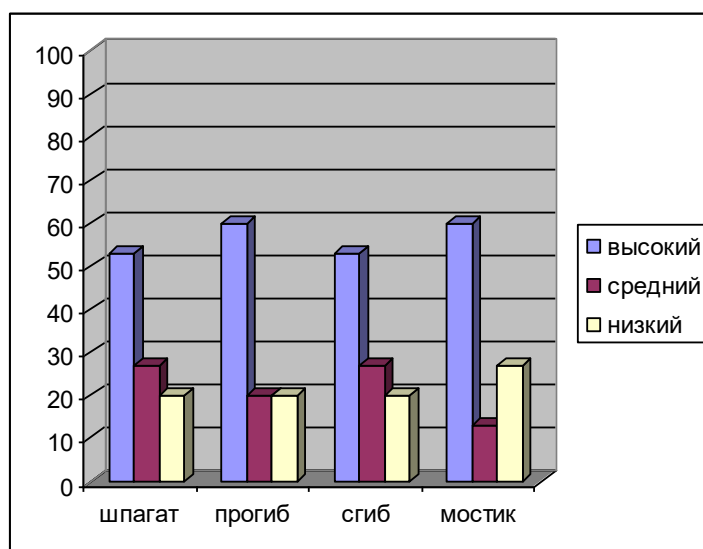


диаграмма. 3. Уровень развития гибкости спортсменов **экспериментальной группы** на контрольном этапе (%)

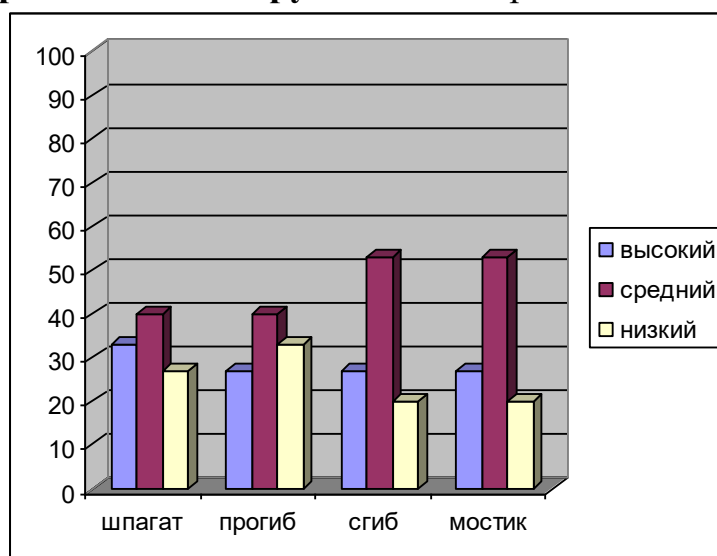


диаграмма. 4. Уровень развития гибкости спортсменов **контрольной группы** на контрольном этапе (%)

На основании рисунков 3 и 4 можно сделать следующий вывод. Методом ранжирования выявили: в экспериментальной группе упражнения на наклон 60% от общего числа, мостик - 60% от общего числа, шпагат на высоком уровне выполнили 53% от числа группы, наклон вперед в седе - 53% от числа группы. (Более подробные рез. экспериментальной, контрольной групп в дип. работе)

Итак, результаты контрольного этапа показали, что у спортсменов **экспериментальной группы** по окончании формирующего этапа **улучшилась гибкость** по сравнению с данными констатирующего этапа, а также в сравнении с показателями спортсменов **контрольной группы**. Это свидетельствует об эффективности комплексной методики по развитию гибкости.

Заключение

В ходе выполнения работы нами были решены следующие задачи:

- исследованы научно-теоретические положения о проблеме исследования, в результате чего выяснили, что к настоящему времени в отечественной и зарубежной литературе вопросам подготовки кикбоксёров посвящены лишь фрагментарные работы. Основные положения многолетней тренировки кикбоксеров, ее этапы и содержание частично отражены в работах А. Куликова, Клещева В.Н., , Дж. Малори и других отечественных и зарубежных авторов;

- проанализированы результаты опытно-экспериментальной работы по развитию гибкости у кикбоксеров, в результате чего выяснили, что гибкость - это достаточно важное качество для спортсменов кикбоксеров. Гибкость в данном виде спорта проявляется при нанесении ударов и при уклонении от ударов соперника.

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы была выявлена положительная динамика в развитии гибкости юных спортсменов - кикбоксеров, что свидетельствует об эффективности методики;

Я, Ермалаев Дмитрий Васильевич, **считаю**, что к развитию гибкости нужен грамотный и комплексный подход, благодаря которому шанс получить растяжение или травму будет стремиться к минимуму, что поспособствует не только положительному результату, но и прогрессии **в достижении наивысшей поставленной цели.**