

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
КИКБОКСИНГОМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Дудник Антона Вячеславовича

Научный руководитель

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

Введение

Спортивная подготовка, а именно технический компонент, является одним из основных в тренировочном процессе спортсменов и связан с особенностями развития такой системы организма как опорно-двигательный аппарат. Гибкость, являющаяся его проявлением, является одним из важнейших физических качеств необходимых спортсменам. В большинстве источников, гибкость понимается как способность организма выполнять движения с большой амплитудой в суставах. На наш взгляд гибкость является одним из основных физических качеств в развитии организма с рождения до преклонных лет. В спорте же недостаточная подвижность в суставах влияет и на остальные физические качества в отрицательном смысле, то есть происходит как бы обратный перенос. При тренировках у спортсменов, не обладающих должной гибкостью часто возникают травмы и как следствие не очень хороший результат в выступлениях на соревнованиях. Согласно литературным данным, гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата определяющее пределы движения звеньев тела.

Гибкость разделяют на активную и пассивную. Активная, является величиной амплитуды движения при самостоятельном выполнении какого-либо упражнения, то есть благодаря собственным усилиям. Пассивная гибкость, характеризуется величиной амплитуды под воздействием извне, например тренера и отягощения, как собственного, так и извне. Гибкость также делится на общую и специальную. Общая гибкость характеризует подвижность в суставах всего тела то есть проверяется элементарными упражнениями носящие общеразвивающей характер, так же и элементарными тестами нормы ГТО. Специальные же гибкость является для проверки более сложной, так как упражнения характеризующее развитие специальной гибкости разные во всех видах спорта.

При определении гибкости необходимо учитывать следующие факторы такие как: температура окружающей среды время суток, возраст, степень

разминки тестируемого, а также его индивидуальные особенности. Гибкость может быть измерена в угловых градусах и линейных мерах. Измеряется она следующими четырьмя способами - это механический, механо-электрический, оптическим и рентгенографический.

Актуальность. Учебно-тренировочный процесс в кикбоксинге, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов, один из которых повышение гибкости.

В условиях современной подготовки кикбоксёров, тренировочный процесс базируется на интегральной подготовке и содержит длительные и высокоинтенсивные тренировочные занятия, приводящие к значительному утомлению и снижению работоспособности. В данном контексте, гибкость можно рассматривать как средство физического воспитания и как восстановительную процедуру каждого тренировочного занятия.

Анализируя специальную научно-методическую литературу, было установлено, что при наибольшем внимании к вопросам объема, интенсивности и дозирования нагрузок кикбоксёров, недостаточно освещены проблемы развития гибкости, как средства общефизической подготовки и подготовки к соревнованиям различного уровня.

Уровень развития гибкости, в частности в кикбоксинге, является одним из наиболее решающих факторов в определении победителя поединка, поскольку состязание основывается на ударах ногой, в том числе и на уровне головы соперника.

Учитывая вышеуказанные положения, нам представляется актуальным разработка комплексной методики повышения уровня гибкости в тренировочном процессе подготовки кикбоксёров.

Объект исследования: тренировочный процесс кикбоксёров.

Предмет исследования: методика повышения гибкости юношей, занимающихся кикбоксингом в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработка и включение в тренировочный процесс методики повышения гибкости юношей,

занимающихся кикбоксингом в тренировочном процессе, позволит повысить уровень общей физической подготовки за счёт положительного переноса физических качеств, а так же усилит эффективность учебно-тренировочного процесса, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Цель исследования: совершенствование методики развития гибкости кикбоксёров в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Выявить эффективные средства и методы повышения гибкости в кикбоксинге.
2. Проанализировать уровень развития гибкости спортсменов, занимающихся кикбоксингом.
3. Разработать методику комплексного применения общих и локальных средств развития гибкости.
4. Экспериментально обосновать методику комплексного применения общих и локальных средств развития гибкости.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, анализ протоколов спортивных соревнований, анализ видеоматериалов, математико-статистические методы анализа данных.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений. Работа изложена на 50 страницах, включает 54 источника.

Кикбоксинг развивает у юношей такие навыки, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также очень важное в этом виде спорта физическое качество гибкость.

Проявление гибкости по мнению ряда авторов зависит от целого ряда факторов, требующих особого внимания тренеров по данному виду спорта.

Согласно литературным данным, спортсмены кикбоксеры - имеющие одинаковую квалификацию, имеют тенденцию к обратной пропорциональности между силой и гибкостью. Прежде всего это объясняется следующим: с ростом спортивной квалификации, спортсмен кикбоксер повышает свои физические кондиции особенно силовые. Однако развитие силы связано с обратным переносом такого физического качества как гибкость.

Согласно данным многих учёных, исследовавших это физическое качество - гибкость зависит от:

- строения суставов
- психологического состояния спортсмена
- уровня эластичности мышц, связок
- от степени разминки
- температуры окружающей среды и температуры тела
- времени суток
- возраста
- уровня силовой подготовленности
- исходного положения тела и его частей.

В практике физического воспитания и измерений в рамках анализа подвижности суставов, гибкость выражается в угловых градусах и линейных мерах. Угловые градусы являются более сложным для измерения, так как требуют такого сложного в измерении технического средства как угломер. Линейные же меры, использовать гораздо проще. Учёные измеряющие гибкость и уровень подвижности суставов в локальных движениях, могут получать разные, не схожие друг с другом данные, так как сложность обусловлена отсутствием стандартизованности измерения тех или иных элементов в кикбоксинге.

При исследованиях в кикбоксинге, испытатели не всегда учитывали положение тела, то есть биомеханику конструирования выполнения упражнений. Разные конечные данные можно объяснить так же тем, что в

различных экспериментах, в качестве фиксированных и движущихся выбираются разные сегменты. К примеру, угол в лучезапястном суставе больше, если кисть фиксируется с опорой о какую-нибудь поверхность. В то же время наблюдается движение предплечья. Наука использует четыре метода определения гибкости: механический, электрический, оптический и рентгенографический. Последний метод, конечно же объективен для анализа с врачом ортопедом, желательно имеющим практику работы со спортсменами.

Пассивная гибкость может быть измерена при дозированной внешней помощи (дозированная пассивная гибкость) и при максимальной внешней помощи (максимальная пассивная гибкость). В зависимости от режима работы мышечных волокон, а также наличия или отсутствия внешней помощи выделяют восемь основных разновидностей гибкости: активную статическую (АСГ), активную динамическую (АДГ), пассивную статическую (ПСГ), пассивную динамическую (ПДГ), дозированную пассивно-статическую (ДПСГ), максимальную пассивно-статическую (МПСГ), дозированную пассивно-динамическую (ДПДГ) и, наконец, максимальную пассивно-динамическую (МПДГ). Все разновидности пассивной гибкости измеряются при внешней помощи (в нашем примере при помощи груза; что касается максимальных показателей пассивной гибкости, то они достигаются не при дозированной, а при максимальной внешней помощи (в нашем примере - при помощи партнера или тренера).

В кикбоксинге, как и в других видах спорта, контрольными точками суставного и мышечного аппарата спортсмена, выступает недостаточная гибкость за счёт собственных мышечных усилий, то есть её дефицит. Анализируя активную гибкость, надо понимать, что величина её амплитуды, зависит от ряда факторов, таких как:

- времени проведения анализа гибкости,
- температуры окружающей среды,

- степени разогрева мышц на предшествующей анализу разминке.

Гибкость может быть измерена:

- 1) в угловых градусах;
- 2) в линейных мерах (см).

Измерить амплитуду движения в суставе можно следующими способами:

- 1.механическим (гониометрическим);
- 2.механоэлектрическим (электрогониометрическим);
- 3.оптическим;
- 4.рентгенографическим.

В случае с механическим способом, исследование производится с помощью механического устройства - угломера, то есть подобия обычного транспортира. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, образующих сустав. При упражнении, можно измерить угол между осями сегментов. Изменение данного угла регистрируется транспортиром.

В случае с оптическим механоэлектрическим способом, транспортир заменяют потенциометрическим датчиком.

Третий способ — оптический. Эти методы измерения гибкости основаны на применении фото-, кино- и видеорегистрации. На суставных точках спортсмена укрепляют датчики — маркеры, изменение взаиморасположения которых фиксируется регистрирующей аппаратурой, подобно тому, как ведут съёмку, считывая информацию с датчиков.

Точность оптических методов зависит от:

- 1) погрешностей регистрирующей аппаратуры;
- 2) способов крепления маркеров на суставных точках и величин их смещения при выполнении движения;
- 3) погрешностей анализа кино-, фото- и видеоматериалов.

Четвертый способ — рентгенографический метод, но это прерогатива врача ортопеда, желательно работающего со спортсменами или спортивными командами в специальном физкультурном диспансере.

Существует и более простой метод регистрации, использующий возможности информационно-коммуникационные технологии.

Динамика научного и образовательного прогресса, требует от современного специалиста высокой подвижности и познавательной мобильности. За тысячи лет, процессы в образовательной сфере, оставались в относительной стагнации, однако век техногенной эры — требует кардинальных перемен в технической подготовленности специалиста любой сферы [1; 2]. Неизбежно это сказывается и на процессе тренировки, особенно на его технологической части. Выбор средств и методов тренировки, можно отнести к постоянно эволюционирующим аспектам методологической культуры тренера. Основной же проблемой, является правильность его использования как средства поиска, действительно необходимой и актуальной информации [3; 4].

В современном в кикбоксинге, по мнению многих авторов, главной задачей, в тренировочном процессе и процессе физического воспитания, является обеспечение всестороннего уровня развития физических качеств.

В теории и практике физического воспитания согласно данным опирающимся на Матвеева, физическими качествами, принято считать социально обусловленные, системно структурированные все биологические свойства человека регламентирующие всё многообразие видов и форм его двигательной активности.

Основными физическими качествами принято считать выносливость гибкость быстрота ловкость и силу. Важнейшим же на наш взгляд является именно гибкость так как она является основой движения и базой для остальных физических качеств и развивается с самого раннего детства до старости.

Согласно данным литературных источников, некоторые авторы разделяют понятие гибкость и подвижность суставов. Мы же будем понимать под основой исследования нашей работы - гибкость. Она обеспечивает полноценность и амплитуду движений в любом виде спорта в частности в кикбоксинге и считается фундаментом для построения тренировочного процесса, который будет наиболее эффективным.

В нашем эксперименте приняли участие группы кикбоксеров юношей в возрасте 14-16 лет. Первые измерения по уровню подвижности суставов у спортсменов проходили во время учебно-тренировочного сбора на базе спортивного клуба «Кикбоксинг 64», города Саратова в количестве 30 человек, которые были в последствии разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 15 спортсменов. В учебно-тренировочный план спортсменов - кикбоксеров, было включено большее количество часов на развитие гибкости. Контрольная группа, занималась по стандартной, утверждённой программе.

Учебно-тренировочный процесс спортивной секции по кикбоксингу, производился на основе положений и регламентирующих работу документов по спортивному совершенствованию, с юношами 14-16 лет занимающихся кикбоксингом. Процесс подготовки спортсменов проходил на основе традиционных моделей построения учебно-тренировочного процесса и организации подготовки кикбоксеров. Повторное измерение мы проводили во время весеннего учебно-тренировочного сбора на базе спортивного клуба «Кикбоксинг 64».

В период между учебно-тренировочным и сборами была реализована программа по включению в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие гибкости юношей 14-16 лет, занимающихся кикбоксингом.

Принципиально, отличие для нашей работы, между бойцами темповиками, нокаутёрами и универсалами, состоит лишь в их тактической

модели ведения боя, поэтому принципиальной разницы в разделении группы на спортсменов со своими индивидуальными стилями мы не видели.

Помимо исследований группы кикбоксеров на предмет уровня подвижности суставов, нам показалось целесообразным проведение тестирования в области показателей, доступных для проведения эксперимента в условиях спортивного клуба по различным видам физическим качествам. За основу мы взяли элементы, популярные на сегодняшний день Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проведение сопутствующего эксперимента включало в себя 10 упражнений:

1. Бег 30 м\с
2. Бег 100м\с
3. Бег 3000м\с
4. Прыжок в длину с места см.
5. Подтягивание на перекладине \кол –во раз
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа кол-во раз
7. Подтягивание ног к перекладине кол- во раз
8. Толчок ядра 4 кг\м - сильной рукой
9. Толчок ядра 4 кг\м - слабой рукой
10. Жим штанги лежа кг (М – собственный вес)

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе, в сентябре 2017 года, подбирался необходимый список литературы, где нам оказали существенную помощь такие интернет-ресурсы как «Киберленинка», «Elibrary» и учебно-методическая литература находящийся в спортивном клубе служащая основой для подготовки высококлассных спортсменов по кикбоксингу.

Анализ литературы позволил нам отработать понятийный аппарат, повысить уровень знаний и углубленного понимания такой спортивной дисциплины как кикбоксинг. Нами были выявлены сильные и слабые стороны проведения учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу.

Мнение авторов учитывалось, прежде всего в вопросах, особенности подготовки в различные возрастные периоды и различные модели подготовки спортсменов. Также на первом этапе разрабатывалась методология исследования и проведены первые тесты по определению физической подготовленности кикбоксеров и их уровень подвижности суставов.

На втором этапе, сентябрь 2017- май 2018 года, мы осуществляли проверку выдвинутой гипотезы, проверяли эффективность внедрение в тренировочный процесс упражнений по развитию гибкости кикбоксеров 14-16 лет.

На третьем этапе подводились итоги внедрение программы повышения гибкости у спортсменов кикбоксеров, проводилась математическая обработка результатов исследования и их оформление. Далее, проведенный анализ методической литературы и проведение самого эксперимента фиксировалось в таблицы выпускной квалификационной работы, что нашло отражение в приложениях к работе.

Выводы

Из анализа научно-методической литературы нами были выявлены особенности общей и специальной физической подготовленности, функциональных возможностей и технико-тактических действий, присущие кикбоксерам, различных весовых категорий и уровнем подвижности суставов.

Из поставленной цели, были определены и решены следующие задачи:

1. Выявлены эффективные средства и методы повышения гибкости в кикбоксинге.
2. Проанализирован уровень развития гибкости спортсменов, занимающихся кикбоксингом.
3. Разработана методика комплексного применения общих и локальных средств развития гибкости.

4. Экспериментально обоснована методика комплексного применения общих и локальных средств развития гибкости юных кикбоксёров.

После анализа содержания проведённого первого испытания, нами был разработан экспериментальный план, включающий в себя увеличенное количество часов на развитие гибкости, учитывая различные весовые категории и уровень подвижности суставов.

Эффективность экспериментального тренировочного плана работы с кикбоксёрами исследуемого возраста, доказана результатами прироста как физических качеств, выложенных в таблице, так и основной направленности выпускной квалификационной работы – гибкости.

Результаты проведённого нами эксперимента доказывают, что цель исследования достигнута, а гипотеза подтверждена.

По проведённому анализу сопутствующих данных, можно заключить, что прибавка в контрольно-переводных упражнениях на развитие физических качеств увеличилась значительно в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, согласно данным, приведённым в таблице 3. Уровень подвижности суставов юных кикбоксёров увеличился по сравнению с контрольной группой, что отражено в таблице 5 приложений. В каждом из контрольных упражнений появился сдвиг в положительную сторону, однако согласно данным, в экспериментальной группе, которая набрала 35 баллов, против 23 у контрольной – сдвиг заметен значительно. По нашему мнению, можно рекомендовать данную методику тренерам по спортивным единоборствам, в частности кикбоксинга.