

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ КИКБОКСЁРОВ 14-16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дудник Дмитрия Вячеславовича

Научный руководитель

кандидат социологических наук, доцент

подпись, дата

И.В. Новикова

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Введение

Кикбоксинг - один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой, карате. На современном этапе, знаний о методике преподавания накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно.

Анализ литературных источников показывает, что авторы затрагивающие вопросы кикбоксинга, в основном освещают вопросы энергетического обеспечения кикбоксеров, а также таких видов подготовленности, как технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной.

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико-методического плана кикбоксинга, мы считаем что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов. В этом смысле, целесообразным представляется определить особенности развития специальной выносливости кикбоксеров 14-16 лет, занимающихся в секции спортивного клуба «Кикбоксинг 64».

Методические рекомендации по проведению учебно тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах единоборств. В Саратове, в частности кикбоксинг, распространен широко, но исследование вопросов развития как физических качеств, так и подготовленности высококлассных спортсменов не осуществлялось. В этой связи актуализируется проблема нашего исследования.

Развитие специальной выносливости, по нашему мнению является одной из приоритетных задач в учебно тренировочном процессе подготовки высококлассных кикбоксеров. Иванов А.Л., по нашему мнению, дал наиболее точное определение выносливости кикбоксера. В одной из своих работ, он

утверждает, что выносливость кикбоксера - это активность спортсмена от начала и до конца боя, с сохранением чистоты и эффективности действий: быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Специальная выносливость в кикбоксинге, на наш взгляд это прежде всего хорошее функциональная подготовка которая служит хорошим орудием как активной защиты, так и серии атакующих действий на протяжении всего боя.

Кладов Э.В., в своей диссертации «Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя», утверждает, что в ряде исследований посвященных методическим аспектам подготовленности кикбоксеров, отмечаются особенности в проявлении психофизиологических способностей, уровня развития скоростно-силовых качеств, результативности в соревновательной деятельности спортсменов, различающихся стилем ведения боя (темповик, игровик, нокаутёр).

В основе своего исследования, мы не будем опираться на стиль ведения боя кикбоксеров так как данный аспект, в вопросах специальной выносливости, учитывать, не считаем необходимым. В работах по исследованию развития функционирования кикбоксинга, мы не нашли критериев оценки специальной выносливости боксеров, поэтому данный вопрос считаем одним из наиболее важных, в теме нашего исследования. Данный аспект реализации программы по обучению кикбоксёров и определил **актуальность** нашего исследования.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс кикбоксёров 14-16 лет занимающихся в клубе «Кикбоксинг 64»

Предметом нашего исследования выступает методика развития специальной выносливости спортсменов, занимающихся кикбоксингом 14-16 лет.

Цель исследования совершенствование методики развития специальной выносливости кикбоксёров 14-16 лет.

Гипотеза исследования: по нашему мнению, включение комплекса специальных упражнений на развитие специальной выносливости, в учебно-тренировочный процесс предсоревновательного периода, будет способствовать более интенсивному развитию специальной выносливости, как следствие повышению уровня остальных физических качеств средствами положительного переноса и достижений на выступлении в соревнованиях различного ранга.

Задачи исследования:

1. Провести анализ анатомо-физиологических и педагогических особенностей развития в юношеском возрасте.
2. Проанализировать уровень развития выносливости спортсменов 14-16 лет, занимающихся кикбоксингом.
3. Разработать методику применения развития выносливости кикбоксёров.
4. Экспериментально обосновать методику комплексного применения средств и методов развития выносливости.

При выполнении задач исследования нами были применены следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование уровня общей и специальной выносливости кикбоксёров
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Выносливость — это способность длительно выполнять упражнения без снижения их эффективности. Это определение отражает проявление выносливости во всех видах спорта, кроме соревновательных циклических

упражнений. Для этих упражнений выносливость — это способность выполнять задание с наибольшей скоростью в наименьшее время.

Упражнения в практике спорта разнохарактерны и их много. Поэтому говорят о различных видах выносливости: общей и специальной, анаэробной и аэробной, силовой, локальной и глобальной, статической и динамической.

Критериями оценки в нашем случае специальной выносливости являются функциональные и технические характеристики в тестах дающих информативную оценку по скоростно-силовым качествам и выносливости. Основными приемами действия кикбоксера в поединке является защита, атака и движение, в зависимости от стиля, преобладающего у спортсмена кикбоксера.

При проведении соревнований результативность проведения боёв ограничивается определяемом на предсоревновательном этапе подготовительного периода, уровнем специальной скоростно-силовой и общей выносливости. Критерием служит уровень, который является наиболее низким. Данный аспект, позволяет определить потенциальную возможность спортсмена в условиях соревновательной деятельности и прогнозировать его выступление на тех или иных видах соревнований.

По мнению большинства тренеров, самым эффективным и дающим высокие результаты стилем, является универсальный. Для качественной подготовки спортсменов необходим, прежде всего дифференцированный подход в соревновательной и тренировочной деятельности. Используя дифференцированный подход и зная стиль каждого спортсмена мы можем осуществить лично-ориентированный подход для развития специальной выносливости кикбоксеров, что по нашему мнению даст больший положительный эффект в соревновательном периоде.

Некоторые авторы указывают, что силовая часть специальной выносливости, является преобладающим у спортсменов со стилем ведения боя комбинированного, то есть универсального и контратакующего. Представители атакующего стиля с преобладанием количественных

характеристик, то есть высоко интенсивной работой при проведении поединка, имеют дефицит успешности технического компонента в соревновательной деятельности, как следствие выигрывают за счёт количества ударов, а не точности нанесения и преследования сохранения сил для решающего удара, приводящего к нокауту.

Тренировочная деятельность эффективна при развитии специальной выносливости у боксеров с использованием дифференцированного подхода, с повышением их индивидуальности исполнения, стиля а также подготовленности спортсменов тактической и технической, физической теоретической, психологической подготовленности кикбоксёра.

Для того чтобы понять точную оценку уровня развития специальной выносливости кикбоксеров при проведении контрольно методологической части исследования, целесообразно применение тестов оценивающих компоненты специальной выносливости, то есть её проявление в различных классификациях и видах.

Данные компоненты должны тестироваться во всех условиях, на соревнованиях, на тренировках, специальных тестирующих лабораториях при физкультурно спортивном диспансере. При проведении тренировочного процесса кикбоксёров целесообразно оценивать скоростную и силовую часть в развитии специальной выносливости, являющихся составными данного физического качества.

Наиболее на наш взгляд объективным, является тест включающий в себя все биомеханические и физиологические показатели спортсменов проводящих поединки на ринге, то есть в условиях максимально приближенных к ведению официальных соревнований.

Критериями подсчета качества ведения боя кикбоксёром, являются:

- количество ударов в единицу времени (руками, ногами),
- определение коэффициента эффективности проведения соревновательных упражнений, которые включают в себя движение атаку защиту. В этом случае выполнения движения атаки и защиты должна быть не

то чтобы максимально приближены к ведению боя, а несколько превышать его на этапе высшего спортивного мастерства.

В нашем эксперименте приняли участие группы кикбоксеров юношей в возрасте 14-16 лет. Первые измерения по уровню развития специальной выносливости 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 специальной выносливости. 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 специальной выносливости 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.

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 уровень их развития такого важного для спортсмена, физического качества, как специальная выносливость.

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

На третьем этапе подводились итоги внедрение программы повышения уровня развития специальной выносливости 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.

Для достижения и решения поставленных задач в выпускной квалификационной работе, использовались следующие методы:

- Теоретический анализ учебно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение
- Тестирование физической подготовленности спортсменов
- Педагогический эксперимент

- Метод математической статистики

На протяжении всего эксперимента, сопутствующим для нас являлся анализ методической литературы по выбранной теме, анализ учебников для высших учебных заведений, статьи в журналах и анализ рабочих программ различных спортивных школ.

Анализ вышеуказанной литературы, позволил определить и уточнить понятийный аппарат и сущность исследуемого материала. На данном этапе уточнялись методология исследования, определялась цель и строилась гипотеза, которая в последствии была нами доказана и отражена в выводах выпускной квалификационной работы.

Педагогический эксперимент

Наш педагогический эксперимент заключался во включении упражнений на развитие специальной выносливости в условиях учебно-тренировочного процесса спортсменов кикбоксеров на протяжении всего 2018 календарного года. Попутно мы отслеживали динамику, как развития специальной выносливости, так и сопутствующего эксперимента. Методы математической статистики, используемые нами в определении начальных и конечных показателей, были предельно элементарными и заключались в соотношении начального и конечного уровня каждого спортсмена кикбоксера.

Согласно методологии нашего исследования, для решения поставленных задач мы использовали стандартные педагогические методы, среди которых: обзор научной методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование общей физической подготовки, метод математической статистики.

Учебный материал программы подготовки кикбоксёров, представлен в разделах, описывающих различные виды подготовки спортсменов, такие как: теоретическая, техническая, тактическая, физическая психологическая и интегральная. Также представлены разделы, в которых раскрывается

содержание рекреационных мероприятий, практика судейства и работы, направленной на работу воспитательного характера.

При этом мы использовали принципы методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге

Основными принципами, лежащими в основе нашего тренировочного процесса являлись:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- интеграция общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- постепенность наращивания тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность учебно-тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной и тренировочной деятельности;
- адекватность физической нагрузки.

По истечении 6-ти месяцев, мы произвели повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп по показателям количества ударов, нанесённых сопернику за 1 раунд, результаты данного тестирования видны в таблице 3-8.

Результаты тестирования уровня развития специальной выносливости кикбоксёров контрольной и экспериментальной групп

По завершению тестирования как видно из таблицы 3, в обеих группах произошло улучшение показателей общей и специальной выносливости, однако в экспериментальной группе, прирост оказался достоверно больше ($P < 0,05$). Во всех соревнованиях, начиная с третьего этапа, показатели количества ударов, нанесённых сопернику на соревнованиях, в экспериментальной группе были больше, что свидетельствует о доминировании ударного стиля ведения боя, с сохранением физических кондиций.

Таким образом, экспериментальная методика, в основе которой лежит метод круговой тренировки с включением упражнений на развитие уровня специальной выносливости спортсменов, занимающихся кикбоксингом, показала свою эффективность.

Выводы

1. Результаты анализа литературных данных и экспериментальной проверки методики показали, что для оценки специальной выносливости кикбоксеров в условиях тренировки достаточно использовать такой критерий, как технические (количество и соотношение ударов руками и ногами) характеристики деятельности спортсменов.

2. Оценка эффективности соревновательного поединка кикбоксеров юношей в разделе возможна по количественным (количество, соотношение и результативность разных по характеру ударов руками и ногами) и качественным (коэффициенты эффективности атаки, защиты, боевых действий, общий коэффициент выносливости) критериям.

3. Экспериментальная проверка разработанной нами методики оценки специальной выносливости кикбоксеров, основанная на учёте параметров специальной подготовленности в соревновательных и тренировочных условиях, показала её значительную эффективность, поскольку позволяет не только проводить педагогический контроль за отдельными компонентами данного качества, но и осуществлять прогноз результативности ближайшей соревновательной деятельности спортсменов.

4. Выявлено, что кикбоксеры юноши, на предсоревновательном этапе подготовительного периода имеют сниженный уровень развития общей, скоростно-силовой и специальной выносливости в сравнении с данными спортсменов-единоборцев. У кикбоксеров - представителей разных стилей ведения боя, выявлены значимые различия в показателях специальной выносливости в условиях тренировки, количественных и качественных показателей эффективности соревновательного поединка. Спортсмены атакующего стиля опережают в количественных показателях технического

компонента, но отстают по качественным признакам, функциональной подготовленности, успешности соревновательной деятельности, в сравнении с кикбоксёрами других стилей, которые отличаются более высокими показателями специальной выносливости, результативности соревновательной деятельности, что обуславливает необходимость использования дифференцированного подхода при подготовке юных спортсменов.

5. Полученные в исследовании результаты позволили разработать методику развития специальной выносливости кикбоксёров, в подготовительном периоде макроцикла тренировки, базирующуюся на дифференцировании приоритетных задач, средств, методов, приёмов с учётом стилевых особенностей спортсменов на основе принципа совершенствования сильных сторон функциональной, физической и технико-тактической подготовленности.

6. Внедрение разработанной методики в тренировочный процесс кикбоксёров 14-16 лет в подготовительном периоде годового цикла позволило значительно повысить уровень общей и специальной выносливости, результативность соревновательной деятельности юных спортсменов. Эффективность методики подтверждается успешными выступлениями кикбоксёров экспериментальной группы на соревнованиях различного ранга.