

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ
КИКБОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Афутина Владимира Николаевича

Научный руководитель

старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг очень многогранен и интересен, каждый спортсмен может выбирать дисциплины внутри данного вида единоборства в соответствии с интересами и индивидуальными особенностями организма. Процесс обучения и спортивной тренировки в кикбоксинге происходит в течении многих лет и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий спортивной подготовки.

Актуальность исследования. Возможными способами повышения эффективности учебного процесса во время начальной подготовки по боевым искусствам являются исправление двигательных ошибок на начальном этапе обучения и развитие навыков координации у кикбоксеров. По мнению авторов, наиболее важными координационными способностями являются способность к равновесию, воспроизведению пространственных, временных параметров движения и реактивности. Актуальность выбранной темы определяется поиском эффективного метода обучения атакующим действиям в кикбоксинге на начальном этапе подготовки.

Проблема исследования. Несмотря на актуальность выбранной темы исследования, существуют проблемы повышения качества освоения технических действий. Сегодня этот вопрос недостаточно освещен в научно-методической литературе по кикбоксингу.

Объект исследования – тренировочный процесс юных спортсменов 10-12 лет, занимающиеся в спортивной секции по кикбоксингу в клубе «Характер».

Предмет исследования – влияние применяемой тренировочной методики обучения атакующим действиям на кикбоксеров среднего школьного возраста.

Цель исследования – экспериментальная проверка эффективности методики обучения атакующим действиям кикбоксеров 10-12 лет с сопряженным развитием координационных способностей.

Гипотеза исследования. Реализация поставленной цели исследования строилась на предположении о том, что в процессе формирования ориентировочной части атакующего действия применение опорных точек, влияющих на эффективность атакующего действия, а также сопряженное обучение с развитием ведущих координационных способностей, приведет к более быстрым и высоким спортивным достижениям. А на основе применения расчленено-конструктивного метода и метода сопряженного воздействия, будут созданы предпосылки для значительного повышения эффективности обучения атакующим действиям кикбоксеров.

Задачи исследования:

1. Анализ доступной литературы современных методов тренировочного процесса в достижении спортивных результатов в кикбоксинге у спортсменов 10-12 лет.
2. Обосновать и разработать методику обучения атакующим действиям кикбоксеров на начальном этапе подготовки с сопряженным развитием координационных способностей.
3. Дать оценку эффективности применяемой методики на основе проведения педагогического эксперимента.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование уровня физической подготовленности.
5. Методы математической статистики.

Научная новизна заключалась в сопряженном обучении, направленном на развитие ведущих координационных способностей юных кикбоксеров, определяющих успешность атакующего действия, что позволяет качественно сформировать у обучающихся подготовительную и основную части атакующего действия и плавно перейти к освоению технических приемов целиком в стандартных условиях поединка.

Практическая значимость. Исследование характеристик атакующих действий и выполнение определенного объема специализированных упражнений, сложность которых возрастала от одного этапа к другому по спирали, может использоваться при:

- разработке программ начального обучения для детских школ и клубов по кикбоксингу;
- формирования и совершенствования оптимального арсенала атакующих технико-тактических действий спортсменов на этапах многолетней подготовки;
- организации сопряженных методов повышения специальных физических качеств и технико-тактического мастерства юных спортсменов.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе спортивной секции по кикбоксингу Спортивного клуба «Характер» (г. Саратов, Ново-Астраханское ш., 41) в группе начальной подготовки под руководством Юрия Александровича Стребкова.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Работа, состоит из введения, трех глав (Глава 1 «Теоретический анализ литературы по вопросы организации и содержания подготовки в кикбоксинге», Глава 2 «Методы и организация педагогического исследования» и Глава 3 «Экспериментальное обоснование методики обучения атакующим действиям юных кикбоксеров»), заключения. Иллюстрирована таблицами и диаграммами. Список литературы содержит 38 источников. Работа изложена на 66 страницах.

Основное содержание работы

Педагогическое исследование проходило в несколько этапов на протяжении 2021-2022 годов.

С апреля по сентябрь включительно 2021 года был осуществлен первый этап педагогического исследования. В данный период проводился теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, то есть был осуществлен сбор теоретико-методического материала по теме выпускной квалификационной работы. На первом этапе были также определены объект и предмет исследования, цель и разработана гипотеза исследования. На основе литературного анализа были подобраны упражнения, которые вошли в экспериментальную методику.

В сентябре 2021 года было проведено педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью кикбоксеров на этапе начальной подготовки. Были проанализированы: тренировочный процесс и опыт спортивной подготовки юных спортсменов.

С октября 2021 года по апреля 2022 года включительно осуществлялась работа на третьем этапе исследования. В данный период был проведен основной педагогический эксперимент.

В начале мая 2022 года было проведено повторное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Май 2022 года – заключительный этап исследовательской работы. На данном этапе проводилась математическая обработка полученных результатов, обобщались и формулировались выводы, и окончательно оформлялась выпускная квалификационная работа согласно всем требованиям Института физической культуры и спорта СГУ им. Н.Г. Чернышевского.

Чтобы экспериментально проверить эффективность разработанной нами методики, был организован и проведен педагогический эксперимент.

Предварительное тестирование, которое осуществлялось до начала педагогического эксперимента в конце сентября, позволило определить исходный уровень развития координационных способностей кикбоксеров.

По результатам предварительного тестирования кикбоксеры были распределены по группам таким образом, что общий суммарный результат (средний результат по группе) оказался приблизительно равнозначным.

Результаты, представленные на диаграмме 1, позволяют утверждать, что до внедрения разработанной методики у юных кикбоксеров 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп уровень развития координационных способностей находился ниже среднего. Это утверждение подтверждают среднеарифметические данные в представленных тестах.

В течение семи месяцев спортсмены контрольной и экспериментальной групп тренировались по своим методикам. По завершении периода педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня развития координационных способностей по тем же тестам. В Таблице 2 и на Диаграмме 2 представлены результаты.

По результатам второго тестирования в начале мая 2022 года было зарегистрировано значительное улучшение показателей в экспериментальной группе, которое предложенной методике тренировки, основанной на обучении атакующим действиям кикбоксеров с сопряженным развитием координационных способностей.

В контрольной группе также были зафиксированы улучшения показателей, но они были значительно ниже по сравнению с экспериментальной группой. В контрольной группе тренировочный процесс был основан на общей системе тренировок, направленной на общее развитие физической подготовки и овладение основам кикбоксинга.

Если сравнивать сдвиги в показателях координационных способностей, можно наблюдать улучшения результатов в обеих группах. Тем не менее

темп роста показателей является более значительным у юных кикбоксеров экспериментальной группы ($P < 0,05$). Достоверные различия в темпах роста были выявлены на основе 10 показателей координационной способности.

Наиболее значительные различия в экспериментальной группе наблюдались в приросте показателя способности сохранять равновесие – «Длительность удержания позы в тесте Поза Ромберга» – 81,8%, «Быстрота ответа на бросок теннисного мяча партнером» – 44,2% и тесте «Точность воспроизведения временного интервала» – 41%. Это обстоятельство говорит о том, что прирост показателей координационных способностей.

Наименьшая динамика прироста результата в экспериментальной группе наблюдалась в тестах «Быстрота простой зрительно-моторной реакции» – 4% и «Быстрота сложной реакции выбора» – 8,3%.

В контрольной группе лучшая динамика также была выявлена в тестах «Точность воспроизведения временного интервала» – 30,3%, «Длительность удержания позы в тесте Поза Ромберга» – 23,1% и «Быстрота ответа на бросок теннисного мяча партнером» – 19,1%.

А наименьший прирост показателя у кикбоксеров экспериментальной группы был выявлен в тестах «Быстрота простой зрительно-моторной реакции» – 1,4%, «Быстрота сложной реакции выбора» – 2,4%. Результат статистически не достоверный ($P > 0,05$).

Преобладание более высоких результатов в экспериментальной группе объясняется влиянием специальных упражнений, в которых кикбоксеры выполняли различные перемещения центра тяжести, сохранения статического и динамического равновесия, оценивания и воспроизведения пространственных и временных параметров движения, согласования движения частей тела и предугадывания действия партнера.

Не было отмечено статистически значимых отличий в показателях в тестах на оценку способности к точности оценки и воспроизведения параметров силы движения, скорости простой зрительно-моторной реакции и темпо-ритмовой способности. Мы предполагаем, что это может быть связано

с применением в экспериментальной методике недостаточного количества специальных упражнений, направленных на тренировку точности оценки и воспроизведения силовых параметров движения.

Общеизвестна взаимосвязь уровня развития физических качеств и технико-тактической работы спортсменов. В рамках педагогического эксперимента был проведен анализ показателей качества выполнения атакующих действий кикбоксеров, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Исследование качества выполнения атакующих действий показало, что кикбоксеры экспериментальной группы, также как в тестах на оценку координационных способностей, в начале исследования показали практически одинаковые результаты в сравнении со спортсменами контрольной группы. Результаты являются статистически недостоверными.

Представленные результаты позволяют утверждать, что до внедрения разработанной методики у юных кикбоксеров 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп уровень технико-тактической подготовленности, а именно, показатели выполнения атакующих действий, находился на среднем уровне, в некоторых тестах – ниже среднего.

Кикбоксеры экспериментальной группы, например, показали более высокие показатели практически во всех атакующих действиях руками и ногами:

- прямой дальней – 14,1%;
- боковой дальней – 14,5%;
- боковой ближней – 21,2%;
- снизу дальней – 22%;
- снизу ближней – 21,1%;
- прямой дальней в туловище – 19,5%;
- круговой ближней в туловище – 18,2%;
- круговой дальней в туловище – 18,3%;
- круговой дальней в голову – 21%;

- в сторону ближней в туловище – 19,9%;
- в сторону дальней в туловище – 22,6%;
- с разворота в туловище – 27,2%;
- подсечка – 34,1%.

За исключением следующих показателей атакующих действий:

- прямой ближней – 11%;
- прямой ближней в корпус – 11,6%;
- прямой дальней в корпус – 12%;
- прямой ближней в туловище – 11,5%.

Вероятно, это связано с относительной простотой выполнения этих атакующих действий.

В контрольной группе также наблюдалась положительная динамика показателей атакующих действий юных кикбоксеров 10-12 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки. Как мы видим по результатам, представленных в таблице 4 и диаграммах 5 и 6, наибольший прирост наблюдается в следующих тестах, характеризующих атакующие действия ногами и руками:

- прямой дальней – 8,3%;
- прямой ближней в туловище – 8%;
- прямой дальней в туловище – 11%;
- с разворота в туловище – 7,2%;
- подсечка – 7,8%.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о более качественном выполнении атакующих действий кикбоксерам экспериментальной группы, по сравнению с кикбоксерами контрольной группы, при $P < 0,05$.

Исключением являются атакующие действия прямой ближней в голову: в контрольной группе прирост составил 4,1%, в экспериментальной – 11%. И прямой ближней ногой в корпус – 4% в контрольной группе и 11,6% – в экспериментальной группе.

Таким образом, подведя итоги проделанной работы, можно заключить, что теоретическое изучение проблемы технико-тактической подготовки, в частности обучения атакующим действиям, кикбоксеров на начальном этапе подготовки, а также опрос тренеров спортивной секции по кикбоксингу СК «Характер», свидетельствуют о необходимости поиска более перспективных методик, позволяющих вооружить молодого спортсмена более совершенными средствами боя, а также добиться результата в кратчайшие сроки.

В ходе педагогического эксперимента разработанная нами методика развития показала свою эффективность. Это подтверждается следующими фактами: результаты тестирования показали, что у кикбоксеров в экспериментальной группе по окончании периода эксперимента показатели оказались выше, чем до эксперимента. И в сравнении с контрольной группой динамика прироста результатов также оказалась значительно выше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе анализа литературы было установлено, что в нашей стране кикбоксинг – это молодой вид спорта, хотя он и зародился в 70-х гг. прошлого века в Западной Европе и США. Научно-методический анализ литературы по изучаемой теме выявил отсутствие методологических подходов в области обучения и формирования у юных спортсменов необходимых навыков, направленных на воспитание и совершенствование атакующих действий и координацию кикбоксеров на этапе начальной подготовки. Техничко-тактическая подготовка кикбоксера – это процесс, который овладевает теоретическими знаниями, практическими навыками и особенностями техники и тактики кикбоксинга. В рамках написания Главы 1 «Теоретический анализ литературы по вопросы организации и содержания подготовки в кикбоксинге» были подробно изучены и раскрыты следующие вопросы:

- история развития и общие сведения о кикбоксинге;

- особенности этапа начальной подготовки в кикбоксинге;
- понятие и сущность координационных способностей;
- психофизиологические механизмы развития координационных способностей
- характеристики и критерии оценки возможностей координации спортивной деятельности;
- влияние тренировочных нагрузок на кикбоксеров на этапе начальной подготовки;
- учет и контроль уровня физической подготовленности кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

В результате педагогического исследования, которое включало структурный анализ атакующих действий, проводимых кикбоксером на соревнованиях и тренировках, были определены особенности техники атакующих действий в кикбоксинге. Полученные знания об особенностях выполнения атакующих действий позволили установить координационные способности, которые следует развивать на отдельно взятом этапе обучения, при освоении конкретных элементов и действий.

На основе литературного анализа были подобраны упражнения, которые вошли в экспериментальную методику. В экспериментальной группе обучение структуры атакующего действия проводилось на основе применения нескольких методов обучения: расчленено-конструктивный, сопряженное воздействия. Во время тренировок кикбоксеры при обучении стойкам одновременно развивали способность к равновесию (статическая и динамическая устойчивость, балансирование), координацию действий и способность держать и менять позу на месте.

В результате применения экспериментальной методики обучения атакующим действиям было получено более значительное повышение показателей координационных способностей в экспериментальной группе (4-81,8%) по сравнению с результатами контрольной группы (1,4-30,3%), при $P < 0,05$. Исключением являются показатели в тестах на оценку способности к

точности оценки и воспроизведения параметров силы движения, скорости простой зрительно-моторной реакции и темпо-ритмовой способности.

Прогресс результата в качестве выполнения атакующих действий в экспериментальной группе (11-34,1%) значительно выше, чем у кикбоксеров в контрольной группе (2,4-11%), при $P < 0,05$. Также не было отмечено статистически значимых отличий в атакующих действиях прямой ближней в голову и прямой ближней ногой в корпус.

В ходе педагогического эксперимента была выявлена эффективность разработанной методики. Обработка результатов с помощью методов математической статистики по всем тестам показала, что произошел большой прирост и достоверное улучшение в экспериментальной группе ($P < 0,05$). Что подтверждает эффективность разработанной методики.