

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«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

Егорова Сергея Сергеевича

Научный руководитель

кандидат философских наук, доцент _____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент _____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2022

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 спортивном клубе «Форум 99».

Методические рекомендации по проведению учебно тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах единоборств. В Москве, 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 «Форум 99»

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. 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.

Основное содержание работы

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 «Форум 99», города Москвы 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 «Форум 99».

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.

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 2020 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 2020- май 2021 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 2021 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 мероприятия, 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.

В начале нашего эксперимента, мы провели тестирование на определение уровня развития специальной выносливости, которые заключались в подсчёте количества ударов за 1 раунд.

В своей экспериментальной работе со спортсменами специализирующимися в кикбоксинге, нами был организован эксперимент, принципиальной чертой которого является систематическая подготовка и внедрение в учебно-тренировочный процесс четырёх тренировок в неделю.

Учебно-тренировочный процесс, включающий методологические принципы экспериментальной части, проводился после проведения общей подготовки организма к моторной деятельности. В процессе, занятия проводились по методу круговой тренировки с использованием упражнений не только с отягощением за счет внешних нагрузок, но и использование собственного веса и силы, а также жгутов, экспандера и других специальных средств физической подготовки и спорта.

На первом этапе учебно тренировочной работы, актуализировались главные задачи - развитие здорового, крепкого организма спортсмена а также

использование упражнений для развития специальной выносливости. В начале эксперимента на общую физическую подготовку отводилось приблизительно 65%, а уровень специальной физической подготовки достигал 20%. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от времени, затраченного на СФП, составлял до 10%.

Оставшиеся 15% мы отводили на теоретическую подготовку посредством просмотра поединков, а также на такой важный элемент подготовки кикбоксера как психологическая подготовка спортсмена. Столь большой процент отводимый на общую физическую подготовку обусловлен, прежде всего втягивающим микроциклом учебно-тренировочного процесса и постепенным подведением организма до оптимального функционального состояния и физической подготовленности к будущим нагрузкам в ударных микроциклах, носящих ординарный и неординарный характер.

Следующим этапом, было втягивание в сложную физическую работу спортсменов кикбоксеров которая выполнялась строго регламентировано, под пристальным вниманием тренера и массажиста, обеспечивающих достижение должного уровня физической подготовленности.

Помимо 4 дней занятий со спортсменами, в начале второго микроцикла, давалось и домашнее задание на общую физическую подготовку, в виде общеразвивающих гимнастических упражнений и вечерней пробежки. Занятия были следующими:

Общеразвивающие упражнения, включающие в себя разминку всего организма, а также подтягивание в висе, сгибание разгибание рук в упоре лежа и упражнение на брусьях, по собственному усмотрению, следуя технике безопасности при проведении индивидуальных занятий. В конце учебно-тренировочного занятия, спортсменам рекомендовалось проводить упражнение на стрейчинг, которые сокращали время восстановления организма.

В следующий день отдыха от тренировок, рекомендовали упражнения, такие же, как и в первый день отдыха от учебно-тренировочного занятия, но

с лимитированным количеством подходов и ограниченным временем его выполнения.

Третий день включал в себя те же общеразвивающие упражнения с упражнениями на растягивание в конце тренировки по индивидуальной программе. После втягивающего и ординарного основного микроцикла, в основном цикле учебно-тренировочного занятия, последовательность и чередование работы выглядели следующим образом:

Далее, начиная со второго микроцикла, занятия проводились начинаясь с общеразвивающих упражнений для подготовки организма к основным задачам учебно-тренировочного процесса, далее шла работа с боксерской грушей в интенсивном режиме при 5 подходах.

После каждого подхода спортсмены выполняли статические, либо статодинамические упражнения в виде сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Вся работа охватывающая тренировку начиналась с индивидуального спокойного пульса и постепенно подходила к 170-175 ударам в минуту при первом подходе к груше. Также в этой тренировке, помимо ударов по груше отрабатывал и тактические элементы, опять же на пульсе 170-175 ударов в минуту, что характеризует рваный режим описываемый в литературе, как аэробно-анаэробный порог. Мы не заключили чётких рамок вышеуказанного режима, поскольку для каждого спортсмена частота сердечных сокращений будет более-менее индивидуальный.

Особое место в этом микроцикле, в подготовке кикбоксеров занимала работа со специальными средствами подготовки спортсмена, помогающими имитировать движение бойца, находящегося на ринге и состояла из: легких гантелей, жгутов, при выполнении ударов руками, а также различных экспандеров, при выполнении ударов ногами, в том числе и утяжелители.

После небольшого отдыха, при достижении пульса 130-135 ударов в минуту, спортсмены проводили спарринг с партнерами в усиленном режиме, чередуя его не с пассивным отдыхом, а с нагрузкой либо на другие группы мышц, либо нагрузкой на группы мышц, наиболее отчётливо задействованных

при проведении кикбоксёрского поединка. Это может быть и статодинамическая планка и лёгкие аэробные движения, имитирующие движения бойца в ринге. Как и при индивидуальном занятии, спортсмены в конце каждой тренировки выполняли упражнения стрейчинга, для скорейшего восстановления организма.

Второй этап, начиная с шестого микроцикла, характерен повышением специализированности нагрузки, с увеличением времени, отводимого на развитие специальной выносливости.

В этом этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 60% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 30-35% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В третьем этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 40% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 40-45% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

В четвёртом этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, после двух месяцев занятий, общефизическая подготовка составляла приблизительно 30% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 60-65% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки, по прежнему достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

При достижении достаточно высокого уровня развития специальной выносливости организма кикбоксера, начался нивелирующий и понижающийся режим тренировочной работы, где нагрузка описанная в нашей выпускной квалификационной работе, шла в обратной последовательности, доходя до значений первого микроцикла, а затем график строился в соответствии с контрольными и главными соревнованиями первенства и чемпионатов.

В пятом этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 40% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 40-45% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

Шестой этап, характерен понижением специализированности нагрузки, с уменьшением времени, отводимого на развитие специальной выносливости.

В этом этапе учебно-тренировочной работы кикбоксеров, общефизическая подготовка составляла приблизительно 60% от общего времени. Уровень специальной физической подготовки 30-35% процентов и на теоретическую подготовку, отводилась от 5 до 10% общего времени. Объем упражнений на развитие специальной выносливости от уровня специальной физической подготовки достигал порядка 20% от времени затраченного на СФП.

Седьмой этап подготовки кикбоксеров, нами рассматривался, как заключительный микроцикл большого мезоцикла. Здесь, работа со специальными средствами подготовки спортсмена, помогающими имитировать движение бойца, находящегося на ринге и состояла из: легких гантелей, жгутов, при выполнении ударов руками, а также различных экспандеров, при выполнении ударов ногами, в том числе и утяжелители.

После небольшого отдыха, при достижении пульса 130-135 ударов в минуту, спортсмены проводили спарринг с партнерами в слабом режиме, чередуя его не с пассивным отдыхом, а с нагрузкой либо на другие группы мышц, либо нагрузкой на группы мышц, наиболее отчётливо задействованных при проведении кикбоксёрского поединка.

Волнообразность подготовки кикбоксёров, была не только в микроцикле тренировки, но и отражалась в целостном мезоцикле всей учебно-тренировочной работы. Цикличность была в повторяющейся последовательности, соответственно поставленным задачам нашей выпускной квалификационной работы, в учебно тренировочном процессе и соответственно программе подготовки высококвалифицированных кикбоксеров.

Зная график и сроки соревнований, мы имели возможность построить мезоциклы таким образом, чтобы после небольших восстановительных процедур, спортсмен мог, находясь на пике своей физической формы и на пике этапа развития специальной выносливости, показать высокий индивидуальный результат, оставаясь включенным в бой от первой до последней секунды проведения поединка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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 кикбоксёров, 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 кикбоксёры юноши, на предсоревновательном этапе подготовительного периода имеют сниженный уровень развития общей, скоростно-силовой и специальной выносливости в сравнении с данными спортсменов-единоборцев. У кикбоксёров - 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.