

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА  
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ, ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 207 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Омаири Хуссейна Аммара Аднана

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2022

**Введение. Актуальность.** При рассмотрении кикбоксинга как вида спорта, которым активно занимаются дети, необходимо учесть тот факт, что по количеству травм он занимает одно из первых мест.

Одной из приоритетных задач любого спорта, а тем более травматического, является сохранение и повышение уровня функционального состояния организма юных спортсменов. Не секрет, что спорт высоких достижений часто сопровождается серьезными проблемами со здоровьем. Соответственно, детский и юношеский спорт, в первую очередь должен заложить базу здоровья сберегающего и оздоровительного направления.

Большое количество травм и повреждений в кикбоксинге происходит по внутренним причинам, не малая доля из которых приходится на переутомление и перетренированность.

Для профилактики вышеперечисленных состояний и для повышения уровня физического состояния целесообразно в тренировочный процесс включать упражнения оздоровительной направленности, в том числе и стретчинг.

Методологической основой данного исследования стали работы А.З. Копчинской, В.К. Бальсевича, Г.Н. Апанасенко, Т.Е. Виленской П.Ю. Галкина, В.А. Еганова, А.П. Исаева и др.

**Объектом исследования** данной работы является тренировочный процесс по кикбоксингу мальчиков 10-12 лет.

**Предмет исследования** – функциональное состояние организма и уровень гибкости юных кикбоксеров 10-12 лет.

**Гипотеза** – усиление тренировочного процесса мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом упражнениями оздоровительной направленности (в том числе и стретчинга) окажет положительный эффект на физическое состояние и гибкость их организма.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния упражнений оздоровительной направленности на функциональное состояние и уровень гибкости мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме двигательных и психофизиологических аспектов кикбоксинга и его влияния на функциональное состояние организма юных спортсменов.
2. Определить исходный уровень функционального состояния мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом;
3. Организовать и провести эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных кикбоксеров упражнений оздоровительной направленности;
4. Провести анализ динамики функционального состояния мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом после использования упражнений оздоровительной направленности;
5. Выявить эффективность использования упражнений оздоровительной направленности на функциональное состояние организма юных кикбоксеров.

**Методы исследования:**

Уровень физического развития определялся с помощью метода стандартных отклонений.

Уровня физического состояния определялся по методике Пироговой.

Для оценки уровня физического здоровья использовалась методика Апанасенко, включающая индекс Руфье и индекс Робинсона.

Для оценки показателей гибкости использовался комплекс контрольных упражнений.

Для оценки общей физической подготовленности использовался ряд контрольных упражнений.

Статистическая обработка экспериментальных данных проводилась по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с января 2020 по апрель 2022 года на базе «Национального центра поддержки спортивных талантов» города Багдада

Республики Ирак. В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Усиление тренировочного процесса упражнениями оздоровительной направленности оказывает положительный эффект на уровень физического развития и состояния юных кикбоксеров.

2. Включение оздоровительных упражнений (в том числе и стретчинга) в тренировочный процесс по кикбоксингу улучшает показатели гибкости у мальчиков 10-12 лет, что в свою очередь снижает травматизм.

**Теоретическая значимость работы** заключается в обосновании эффективности влияния оздоровительных упражнений на функциональное состояние юных кикбоксеров.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в рекомендациях по организации занятий оздоровительной направленности в процессе тренировки юных кикбоксеров.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Данная работа имеет классическую структуру и состоит из следующих разделов: введение, глава теоретического исследования, глава практического исследования, заключение, список использованных источников (всего 35, из них 29 литературных и 6 электронных источника), приложение.

Текст магистерской диссертации изложен на 77 страницах, результаты эксперимента представлены в 24 таблицах и 28 рисунках.

**Двигательные и психофизиологические аспекты кикбоксинга.** Кикбоксинг - один из видов контактного единоборства, объединивший в себе технику кулачного боя (позаимствовано из европейского бокса) и ударов ногами (взято из восточных единоборств). Кикбоксинг иногда называют «бокс с ногами» (кикбоксинг в переводе с английского –«kick» - бить ногой и «boxing» - бокс).

Зарождение кикбоксинга связывают с США и относят ко второй половине XX века. Таким образом. Кикбоксинг относительно молодой вид

спорта. Однако, его популярность очень велика, а в последнее время намечена тенденция на еще большую популяризацию, в том числе, среди детей и подростков.

Соревнования в кикбоксинге проводят по следующим видам:

1. Семи-контакт (ограниченный контакт): запрещены сильные удары, за исключением, когда соперник неожиданно пошел на удар. В этом случае засчитывается нокаут или нокдаун, если он есть, но очки не засчитываются. Поединок носит прерывистый характер, так как судья останавливает бой и начисляет очки. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них, оцениваются прыжковые удары. Разрешается заниматься детям с 6-7 лет;

Лайт-контакт (лёгкий контакт): запрещены сильные, акцентированные удары руками и ногами. Победа присуждается спортсмену, который продемонстрировал лучшую технику работы рук и ног с большим количеством ударов. Заниматься можно юношам и девушкам от 10-12 лет

3. Фулл-контакт (полный контакт): удары ногами и руками наносятся без ограничений силы и в полный контакт. Отсчитываются нокдауны и нокауты.

4. Фулл-контакт с лоу-кик: Раздел кикбоксинга как предыдущий, но в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра.

5.К1: самый жесткий раздел кикбоксинга, в нем помимо ударов руками и ногами разрешены удары коленями.

6. Сольные композиции: соревнования, проводимые под музыку. Различают три вида: композиции в «жестком» стиле, композиции в «мягком» стиле и композиции с предметами. Данный вид включает в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств.

Кикбоксинг является видом спорта с обязательным наличием защитного снаряжения на спортсмене: перчатки, шлем, капы, щиты.

В кикбоксинге значительное число ударов ногами осуществляется с большой амплитудой, кроме того. умение быстро и ловки увертываться от

удара также зависит от возможности амплитудного движения, что в большой степени зависит от развития гибкости.

Гибкость это способность выполнять движения с большой амплитудой, функциональное свойство опорно-двигательного аппарата, которое обуславливает степень подвижности звеньев тела относительно друг друга.

Хорошая гибкость обеспечивает:

- 1) свободу, быстроту и экономичность движений;
- 2) движения мягкие, плавные;
- 3) увеличивает эффективность приложения усилий при выполнении физических упражнений, что наиболее ценно в кикбоксинге.

Недостаточная гибкость:

- 1) затрудняет координацию движений человека;
- 2) не позволяет выполнять амплитудные движения;
- 3) повышает вероятность травматизма;
- 4) ухудшение осанки;
- 5) ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения;
- 6) механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи;
- 7) дисфункция органов;
- 8) повреждение связок, хрящей и деформация тела.

В данной работе в качестве упражнений оздоровительной направленности, которые были включены в тренировочный процесс по кикбоксингу были использованы упражнения на растягивания, а конкретно стретчинг.

В основе физиологического действия стретчинга на организм лежат сведения о механизмах функционирования опорно-двигательного аппарата, а в частности, о механизмах реализации рефлексов спинного мозга.

Основной принцип стретчинга – перерастяжение.

Такие упражнения помогают:

1. Улучшить тонус и пластичность мышц;

2. Нормализовать вес;
3. Избавиться от целлюлитных отложений;
4. Выполнять шпагат;
5. Сделать суставы подвижными;
6. Замедлить процессы старения организма.

Главная задача стретчинга — научить расслабляться, так как напряженные мышцы:

- плохо снабжаются кислородом,
- из них плохо или совсем не удаляются продукты метаболизма,
- чаще подвергаются травмам,
- часто сопровождаются болями.

Расслабленные мышцы лишены всех перечисленных эффектов.

**Влияние упражнений оздоровительной направленности на функциональное состояние юных кикбоксеров.** Для исследования эффективности использования занятий оздоровительной направленности по повышению уровня физического состояния и совершенствования гибкости мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом, нами была организован экспериментальная работа на базе «Национального центра поддержки спортивных талантов» города Багдада Республики Ирак.

В эксперименте приняло участие 20 мальчиков 10-12 лет, занимающихся не менее 2-х лет кикбоксингом.

В контрольную группу (КГ) вошли десять мальчиков 10-12 лет, которые занимались по обычной программе тренировки в режиме 3 раза в неделю по 1,5 часа (программа представлена в главе 2.1).

В экспериментальную группу (ЭГ) вошло тоже десять мальчиков, которые по мимо занятий в таком же режиме, как и первая группа, были включены в программу оздоровительной направленности, включающей по комплекс оздоровительных упражнений (в том числе стретчинг), представленной в приложении А и Б.

Исследование проводилось с января 2020 по апрель 2022 в три этапа:

- 1) На констатирующем этапе были получены исходные данные по исследуемым показателям: УФР, УФС (по Пироговой), УФЗ (по Апанасенко), индексы ССС при физической нагрузке, уровень гибкости, по контрольным испытаниям.
- 2) На формирующем этапе происходило непосредственное включение комплекса упражнений оздоровительной направленности в тренировочный процесс по кикбоксингу.
- 3) На контрольном этапе были проведены повторные измерения УФР, УФС (по Пироговой), УФЗ (по Апанасенко), индексов ССС при физической нагрузке, уровня гибкости и по контрольным испытаниям.

На констатирующем этапе достоверных различий между показателями мальчиков контрольной и экспериментальной групп выявлено не было.

Включение упражнений оздоровительной направленности в тренировочный процесс юных кикбоксеров (глава 2.2) дало положительный эффект в динамике уровня функционального состояния организма мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом не менее года.

Подводя общие итоги эксперимента, можно отметить следующее:  
у мальчиков экспериментальной группы:

- повысился уровень физического развития,
- повысился уровень физического состояния,
- повысился уровень физического здоровья;
- отмечена положительная динамика показателя деятельности сердца на физическую нагрузку по индексу Руфье;
- повысился индекс Робинсона, что свидетельствует об экономизации функции ССС на нагрузку и увеличении резервных возможностей сердца
- улучшились показатели подвижности в суставах;
- отмечена положительная динамика в выполнении специальных контрольных упражнений.

**Заключение.** В ходе написания данной магистерской работы был изучен эффект от занятий оздоровительной направленности на организм юных кикбоксеров, а именно на их физическое состояние, здоровье, показатели деятельности ССС, уровня гибкости и специальной физической подготовки.

В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме двигательных и психофизиологических аспектов кикбоксинга и его влияния на функциональное состояние организма юных спортсменов.

2. Определен исходный уровень функционального состояния организма мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом;

3. Организован и проведен эксперимент по внедрению в тренировочный процесс кикбоксеров упражнений оздоровительной направленности;

4. Проведен анализ динамики показателей уровня физического состояния, здоровья, гибкости и специальной физической подготовки мальчиков 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом после использования упражнений оздоровительной направленности;

5. Выявлена эффективность использования упражнений оздоровительной направленности на функциональное состояние организма юных кикбоксеров.

### **Выводы**

1. На констатирующем этапе исследования обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном данную группу составило 20% (2 мальчика). Также на 20% возросло количество ребят с уровнем физического состояния «выше среднего». Количество юных кикбоксеров со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а мальчиков с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было. Такое распределение ребят ЭГ по уровням физического состояния на итоговом этапе можно рассматривать как

благоприятное и отметить положительную роль оздоровительных занятий, оказывающих эффективное действие на организм юных кикбоксеров 10-12 лет.

2. На контрольном этапе были выявлены ребята с «высоким» уровнем физического здоровья (на констатирующем этапе они отсутствовали). Возросло количество обследуемых с показателем «выше среднего» в 2 раза. А количество ребят со «средним» и «ниже среднего» уровнем физического здоровья стало меньше на 10 и 20% соответственно.

3. На контрольном этапе отсутствуют мальчики с оценкой индекса Руфье, мальчиков с «удовлетворительным» результатом снизилось, а с «хорошим» возросло на 10%. Был выявлен и результат «отлично» у 1 обследуемого (на констатирующем этапе такого результата в ЭГ не было). Таким образом, ССС система юных кикбоксеров стала работать в более экономном режиме и быстро восстанавливаться.

Анализируя резервные возможности ССС, следует отметить, что на контрольном этапе мальчиков с «удовлетворительным» результатом индекса Робинсона на 20% меньше, а с оценкой «отлично» на 20% больше. Такая динамика также может рассматриваться как положительная, что говорит об повышении резервных возможностей сердечной деятельности на физическую нагрузку у юных кикбоксеров ЭГ.

4. На контрольном этапе эксперимента была отмечена положительная динамика показателей гибкости у мальчиков ЭГ: активное отклонение рук улучшилось на 5 см, что составила 42,0 %; подвижность в позвоночном столбе (поясничный отдел в основном) увеличилась на 4,4 см, что составило 17,2 %.; поперечный шпагат вырос на 2 см, что составила 21,5 %.; продольный шпагат на правую ногу и продольный шпагат на левую ногу улучшились соответственно на 5 и 4 см. что соответствует 27,6 % и 21,9 %. Таким образом, наибольшие изменения были зафиксированы по активному отклонению рук из положение лежа на груди и продольный шпагат.

5. При сравнении результатов данных контрольных упражнений в КГ и ЭГ, достоверных различий выявлено не было, однако следует отметить, что в обеих группах количество ударов возросло. В ЭГ эти изменения носят более выраженную форму. Согласно полученным результатам, количество ударов за 8 секунд увеличилось в среднем на 5 ударов и составило 17,2 %. Количество ударов за 3 минуты также возросло в среднем на 15 ударов и составило 5%.

6. Наибольший положительный эффект от включения в тренировочный процесс юных кикбоксеров упражнений оздоровительной направленности отмечено по показателям физического состояния и здоровья, а также индексов, характеризующих деятельность сердца. Менее выраженный эффект отмечен в развитии гибкости и специальной физической подготовки.

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации занятий оздоровительной направленности в процессе тренировки юных кикбоксеров в спортивных школах и клубах.