

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В КИКБОКСИНГЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Аболова Мирама Алтынбековича

Научный руководитель
Старший преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Актуальность исследования. Гибкость один из базовых показателей физического состояния любого человека, так же, при грамотном подходе включения ее в тренировочный процесс, прекрасно способствует как освоению самого вида спорта, так и сохранению физического здоровья в целом, этим и обусловлена актуальность данного исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс начинающих кикбоксеров.

Предмет исследования – физическая подготовка кикбоксеров с упором на развитие гибкости.

Цель исследования – является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости как для повышения эффективности технико-тактических действий кикбоксеров, так и для обычных школьников.

Гипотеза исследования – заключалась в предположении, что использование учебного комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий у кикбоксеров и улучшит показатели гибкости среднестатистических школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости в кикбоксинге.
2. Выявить основные средства и методы развития гибкости в кикбоксинге.
3. Разработать упражнения, ориентированные на развитие гибкости и проверить их эффективность в процессе экспериментального исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Математико-статистическая обработка результатов

2.2 Оценка эффективности разработанного комплекса упражнений

В процессе педагогического эксперимента было установлено, что в начале исследования показатели физической подготовленности и уровня гибкости испытуемых в контрольной и экспериментальной группах не различались (Таблица 1).

Результаты контроля:

1. «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого.
2. «Шпагат» (продольный). Результат (в см) измеряется от копчика до пола. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
3. Гибкость определяется в наклоне из положения стоя на гимнастической скамье. Чем ниже скамьи опускаются руки (третий палец), тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Таблица 1 - Показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента.

№ п/п	Тестовые упражнения	Группы испытуемых	
		Контрольная	Экспериментальная
1	«Мостик» (см.)	23,5 ± 2,5	23,4 ± 2
2	«Шпагат» (см.)	22,5 ± 3,5	25 ± 5
3	Гибкость в наклоне (см.)	12 ± 3,4	11 ± 2,6

Для наглядности данные таблицы представим в виде диаграммы 1.

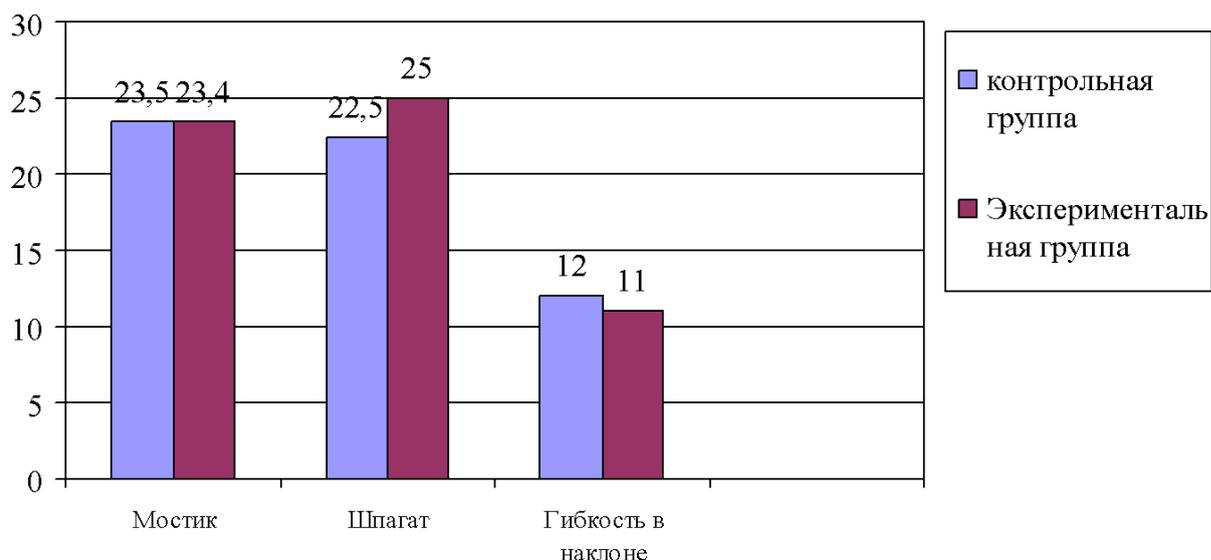


Диаграмма 1 - Показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента.

Спустя три месяца после внедрения в тренировочный процесс экспериментальной группы комплекса специально разработанных упражнений, было проведено повторное тестирование по определению уровня развития гибкости испытуемых.

Результаты, зафиксированные во всех тестах, и в контрольной, и в экспериментальной группах продемонстрировали улучшение.

Однако эффективность предложенной программы демонстрируют показатели экспериментальной группы, так как улучшение показателей гибкости в ней превосходит показатели контрольной группы по всем показателям (Таблица 2)

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп по итогам эксперимента.

№	Тестовые упражнения	Группы испытуемых
---	---------------------	-------------------

п/п		контрольная	экспериментальная
1	«Мостик» (см.)	24 ± 2,7	25 ± 2
2	«Шпагат» (см.)	24,3 ± 4,5	25,5 ± 5,2
3	Гибкость в наклоне (см.)	12,5 ± 3,8	13 ± 2,9

Для наглядности представим данные в виде диаграммы 2.

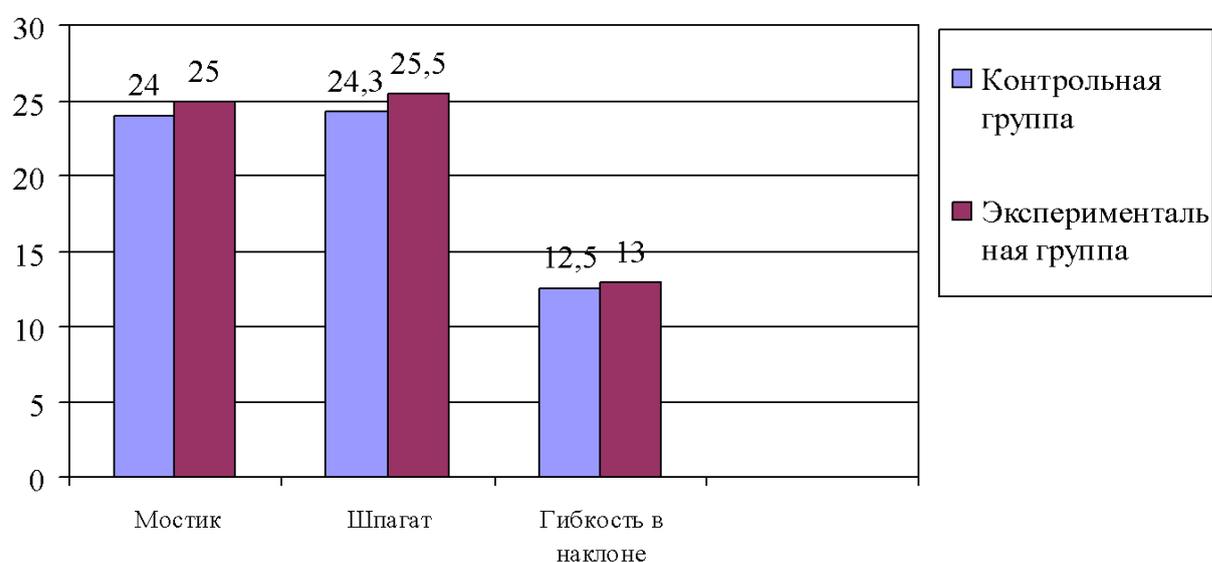


Диаграмма 2 - Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп по итогам эксперимента.

Но развитие гибкости, у детей, регулярно занимающихся кикбоксингом велик, нежели у детей, посещающих исключительно уроки физической культуры (Таблица 3)

Таблица 3 - Показатели прироста физической подготовленности регулярно занимающихся кикбоксингом и школьников, занимающихся в рамках школьной программы

№	Тестовые упражнения	Группы испытуемых

п/п		ШКОЛЬНИКИ	КИКБОКСЕРЫ
1	«Мостик» (см.)	23± 2,5	24,7 ± 2,4
2	«Шпагат» (см.)	23,6 ±3,2	25,3± 4,9
3	Гибкость в наклоне (см.)	12,5 ± 3,3	13 ± 3,1

Наглядно представим данные в виде диаграммы 3.

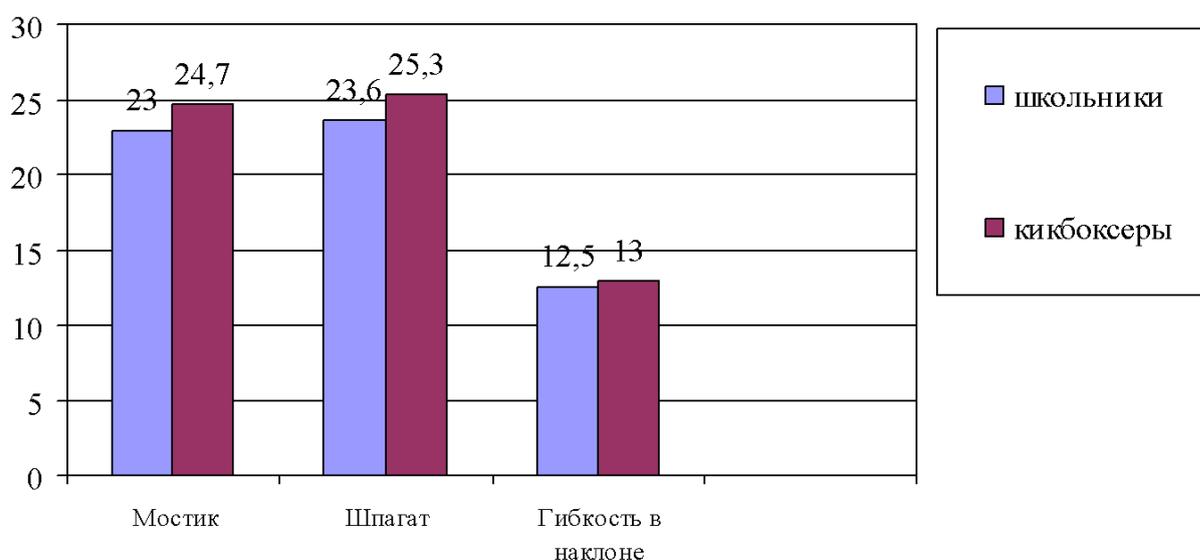


Диаграмма 3 - Показатели прироста физической подготовленности регулярно занимающихся кикбоксингом и школьников, занимающихся в рамках школьной программы

Сравнительный анализ полученных данных, свидетельствует о том, что тренировка кикбоксеров и школьников, организованная по разработанным упражнениям, ориентированным на развитие гибкости и подвижности основных суставов, обеспечивает более эффективное развитие общих и специальных физических качеств, а также уровня технико-тактической подготовки.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет бойцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой

делает их более эффективными и результативными. Примером может послужить проведение ударов ногами в голову как в положении стоя на одной ноге, так и в прыжке.

Таким образом, использование в тренировочном процессе кикбоксеров блока упражнений из предложенной методики для развития гибкости, позволяет повысить уровень гибкости, что, в свою очередь, положительно сказывается на качестве выполнения технико-тактических действий. У школьников же так же были показаны значительные результаты развития гибкости, что так же сказалось положительно как на общем состоянии школьников, так и, в частности, на качестве осанки и подвижности школьников.

В эксперименте участвовало 40 детей. В процентном соотношении 50/50 школьники и кикбоксеры. При проведении анализа результатов тестирования было установлено, что дети, занимающиеся кикбоксингом, показали большую заинтересованность в своих результатах, нежели школьники, участвующие в исследовании. Одним из факторов своей результативности кикбоксеры обозначили именно замотивированность.

Количество испытуемых (из 20 человек экспериментальной и контрольной групп), показавших заинтересованность в своих результатах, путем замотивированности представим на диаграмме 4:

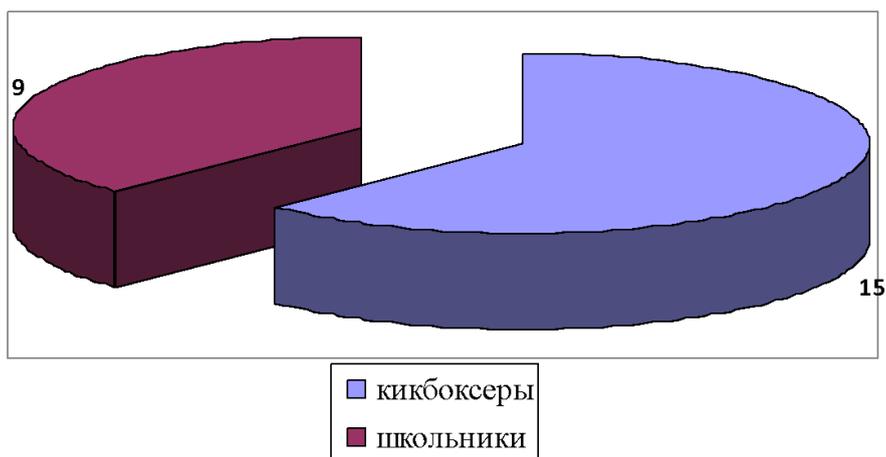


Диаграмма 4 – Количество испытуемых, показавших заинтересованность в своих результатах, путем замотивированности

Из диаграммы 4 видно, что из 20 человек школьников 9 человек считают мотивацию результатом своих успехов, а из 20 человек, занимающихся кикбоксингом -15. Это говорит о большей заинтересованности спортсменов к занятиям, чем школьников.

Диаграмма отношения школьников и кикбоксеров к результативности эксперимента:

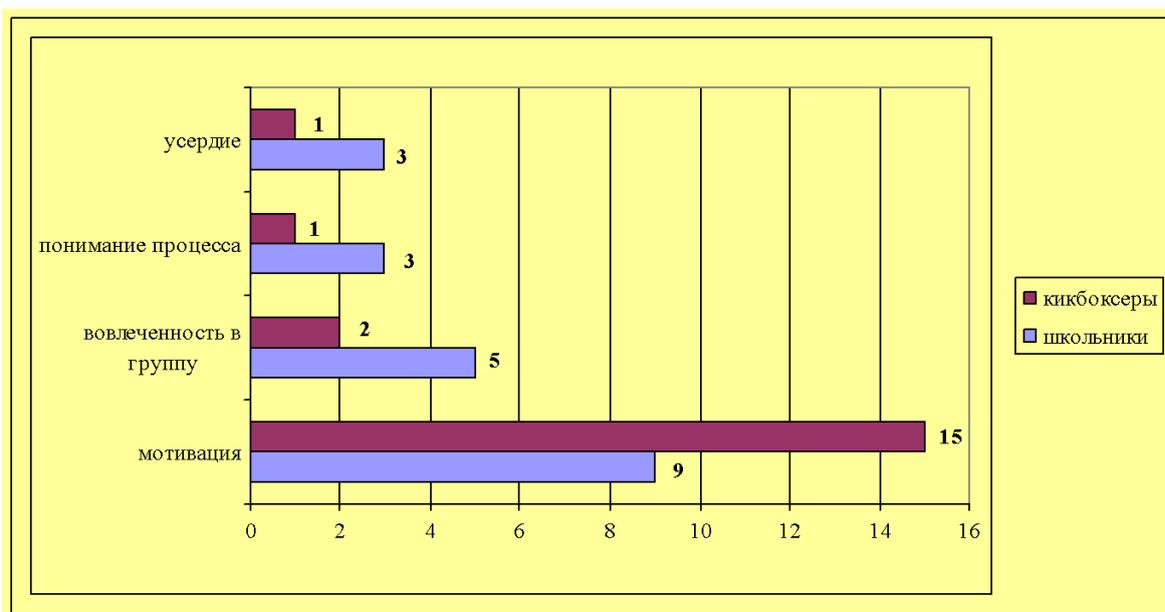
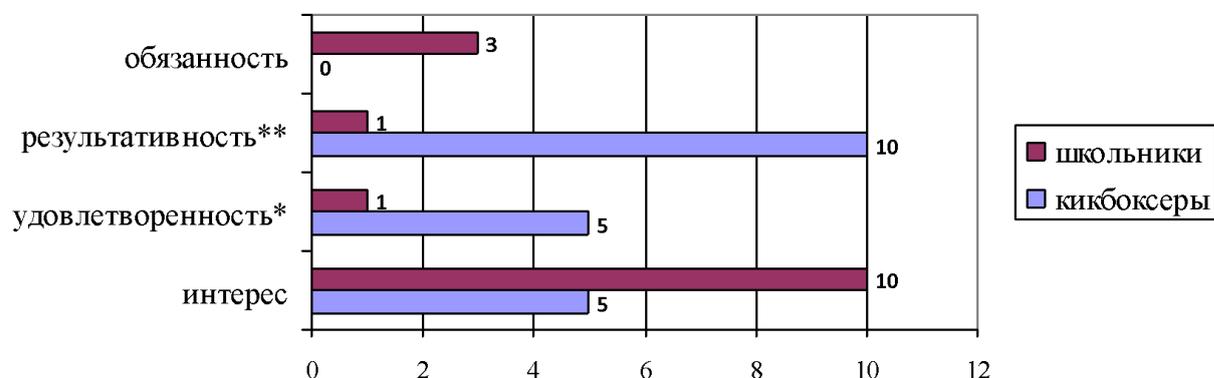


Диаграмма 5 – Отношение школьников и кикбоксеров к

результативности эксперимента

Психоэмоциональное же состояние обеих групп исследуемых определялось до и после эксперимента:

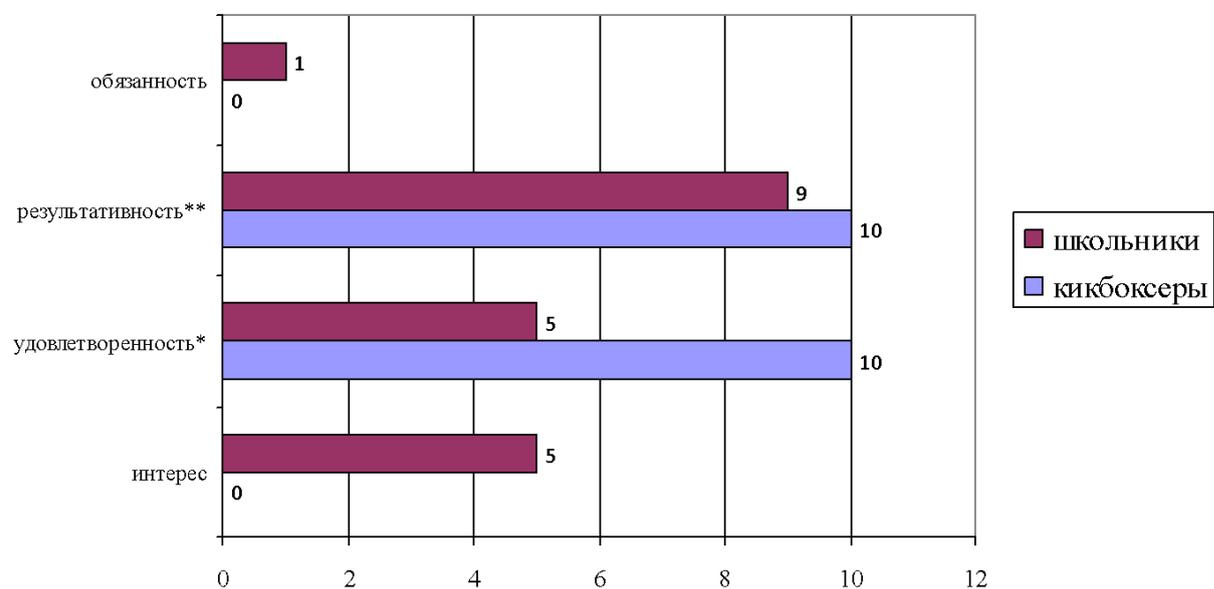


*- удовлетворенность собственным состоянием;

** - обязанность, выражающаяся в собственном обосновании участия в исследовании

*** - результативность, в данном случае, настрой самого исследуемого на улучшение собственных показателей (элемент личной мотивации).

Диаграмма 6 – Психоэмоциональное состояние школьников и кикбоксеров до эксперимента



*удовлетворенность собственным состоянием;

**обязанность, выражающаяся в собственном обосновании участия в исследовании

***результативность, в данном случае, настрой самого исследуемого на улучшение собственных показателей (элемент личной мотивации).

Диаграмма 7 – Психоэмоциональное состояние школьников и кикбоксеров после эксперимента

Из диаграмм 6, 7 определения психоэмоционального состояния школьников и кикбоксеров до и после эксперимента видно, что количество кикбоксеров, которые стали удовлетворенными собственным состоянием увеличилось на 5 человек, школьников на 4; обязанными чувствуют себя, школьники в количестве 2 чел, кикбоксеры обязанными участия в эксперименте не чувствовали, результативность после исследования у кикбоксеров осталась неизменной, настрой школьников на улучшение собственных показателей увеличился на 8 человек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты исследования дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Анализ источников и материалов по теории и методологии физической культуры привела к следующим выводам:

а) гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательной системы человека, которое определяет пределы возможного движения.

б) тренировочный же процесс кикбоксеров в силу «гибридности» вида спорта крайне разнообразен, но при этом не имеет должной целостной обоснованности. Фактически есть установленные правила, на их нарушении и строится тренировочный процесс, с персонализированными нововведениями каждого конкретного тренера.

2. Для развития и совершенствования гибкости методически важно

определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. При регулярном режиме тренировок и без надрыва, то упражнения должны исходить из соотношения 35% - активны, 35% - пассивные, 30% - статические. Соответственно. Если результат необходим в пределах 3-х месяцев, соотношение нагрузки меняется в сторону увеличения процентной доли активных и пассивных упражнений (в процентном равенстве), статические упражнения уменьшаются (но не исключаются!)

Основными средствами и методами развития гибкости в кикбоксинге являются: активные упражнения для развития гибкости; пружинистые движения; маховые движения; статические напряжения; пассивные упражнения.

3. Теоретически обоснованы, разработаны и реализованы в практике упражнения, ориентированные на развитие гибкости. Программа состоит из следующих разделов:

- 1) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- 2) упражнения для развития активной гибкости;
- 3) упражнения для комплексного развития гибкости и координации

Если сравнивать результаты эксперимента в обеих группах, то уровень развития гибкости у детей экспериментальной группы, которые занимались по предложенному комплексу упражнений, несколько выше, чем у детей контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике и просто на уроках физкультуры. Так, спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в тесте на гибкость «Мостик», прирост показателей составил 6%. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 9%. Общий уровень развития гибкости у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 14,5 %.

Прирост же показателей у кикбоксеров в сравнении со школьниками составил в упражнении «Мостик» - 5,9%. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 11,26 % Общий уровень развития гибкости - 1,86%. Это свидетельствует об эффективности влияния предложенного комплекса упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности основных суставов.

Анализ же психологической составляющей позволяет сделать следующие выводы:

- а) мотивация способствует повышению результативности спортсмена;
- б) чем выше уровень удовольствия от выполняемого процесса, тем меньше становится уровень самопринуждения (обязанности);
- в) при наличии соревновательного момента удовлетворенность более высокими результатами выражается в повышении удовольствия от выполняемого действия. Мотивация группы сказывается на мотивации каждого отдельного участника.