

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КИКБОКСЕРОВ
ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА»**

студента 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Курбановой Екатерины Никитичны

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ Е.А. Щербакова
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, к.м.н

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2025

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

В настоящее время кикбоксинг приобретает особую значимость как одна из разновидностей спортивных единоборств. Многие занимаются кикбоксингом не только как видом спорта, но и как методом самообороны, поскольку в процессе спортивной подготовки кикбоксера у него формируются навыки, позволяющие побеждать противника не только на ринге, но и в реальной жизни.

Одной из наиглавнейших задач в подготовке кикбоксеров считается становление двигательных способностей и выносливости в частности. Образовательная практика работы тренеров с кикбоксерами установила, что выносливость считается одним из главных компонент профессионализма кикбоксера.

Актуальность данной дипломной работы в том, что недостаточный уровень специальной выносливости может привести к возникновению ошибок, что в дальнейшем будет вызывать трудности и ограничивать потенциал начинающего спортсмена. Необходимо сформировать высокий уровень специальной выносливости, чтобы в дальнейшем спортсмен мог сформировать правильную технику, координацию движений и силу, необходимую для высоких результатов на соревнованиях.

Объектом выпускной квалификационной работы является тренировочный процесс кикбоксеров.

Предметом выступают средства и методы развития специальной выносливости кикбоксеров юношеского возраста.

Цель данной работы заключается подборе комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости кикбоксеров в юношеском возрасте. Для достижения данной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Изучение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Разработать комплекс физических упражнений для развития специальной выносливости кикбоксеров юношеского возраста;
3. Значимость специальной выносливости для кикбоксеров юношеского возраста.

1) В процессе написания работы были использованы общенаучные и эмпирические **методы**. Из общенаучных методов были использованы индукция, дедукция, анализ, синтез, классификация, обобщение, описание. Из эмпирических методов, в первую очередь, были задействованы педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Для написания бакалаврской работы была установлена следующая **гипотеза**: предлагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных упражнений, направленных на улучшение специальной выносливости, способствуют улучшению технической подготовленности и общего физического развития кикбоксеров юношеского возраста.

Теоретическая значимость данной работы состоит в подробном анализе различных методических подходов к улучшению специальной выносливости на начальном уровне подготовки спортсменов. **Практическая значимость** заключается в разработке собственной методики развития специальной выносливости кикбоксеров на начальном этапе тренировочного процесса, что может сделать данный процесс более эффективным как для самого ученика, так и для его тренера.

Структура работы имеет следующий вид: введение, основная часть, состоящая из двух глав, заключение, список использованных источников и литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В первой главе были рассмотрены теоретические основы кикбоксинга и история возникновения этого вида спорта. Кикбоксинг — суровое боевое искусство, требующее силы воли, максимальной концентрации, моментальных заключений и четких поступков. Ринг обучает не только мальчишек, юношей и мужиков взрослого возраста, но и представительниц женского пола, как одолевать утомление, нерешительность, испуг, боль, телесное и эмоциональное усилие.

Подходящий возраст для начала занятий кикбоксингом 10-11 лет.

Чтобы поистине стать кикбоксером, надо воспринимать логику кикбоксинга, значимость телесных и психических единоборств, значимость высококачественной техники и стратегии боя на ринге.

Тренировочный процесс начинающих кикбоксеров включает в себя разминку, основную часть (с акцентом на физическую, техническую и тактическую подготовку) и заключительную часть. Основными приёмами кикбоксинга являются удары руками и ногами, а также защита от них.

Для оценки эффективности тренировок применяются педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты оценки служат основой для корректировки тренировочного процесса, учитывающего индивидуальные особенности спортсменов и направленного на улучшение их результатов.

Педагогическое исследование было организовано на базе спортивного зала боевых единоборств по адресу ул. Хользунова, 21А. В эксперименте приняло участие 20 спортсменов в возрасте 15-16 лет, которые имеют 2-1 юношеские разряды. Они были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Обе группы занимались одинаковое количество времени – 1.5 часа три раза в неделю. Контрольная группа занималась по уже имеющейся программе тренировок. Экспериментальная группа занималась по программе тренировок, которая была специально разработана в рамках выпускной квалификационной работы.

В процессе работы оценивались не только технические и тактические способности начинающих спортсменов, но и общая физическая подготовка.

Анализ показал, что за 8 месяцев тренировок показатели общей физической подготовки в среднем увеличились на 70%. Также оценивалось выполнение таких приёмов самбо как бросок через бедро и удержание сбоку, выполнение которых заметно улучшилось к 8 месяцу тренировок. Рост данных показателей говорит об эффективности разработанной тренировочной программы.

На основании полученных результатов анализа были сформулированы рекомендации как для тренеров кикбоксинга, так и для начинающих кикбоксеров. Тренерам необходимо тщательно планировать тренировки, четко определяя цели и задачи. Важно правильно распределять время и нагрузку, индивидуально подходя к каждому ученику и обеспечивая достаточное восстановление. Особое внимание следует уделять технике безопасности, а также контролировать соблюдение правил во время спаррингов. Личные качества тренера, такие как лидерство, дисциплина и умение мотивировать, играют важную роль в успехе учеников.

Начинающим самбистам важно пройти медицинский осмотр перед началом занятий и ответственно подойти к выбору тренера и секции. Соблюдение режима сна и питания способствует восстановлению и поддержанию энергии начинающих спортсменов. На тренировках следует внимательно слушать тренера, соблюдать технику безопасности, проявлять дисциплину и ответственность, а также развивать не только технические навыки, но и тактическое мышление.

Подводя итог второй главы, можно сделать следующие выводы. Оценивая полученные данные развития специальной выносливости у кикбоксеров в юношеском возрасте, экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Анализ данных полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию специальной выносливости кикбоксеров в юношеском возрасте позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы

В рамках написания выпускной квалификационной работы была разработана тренировочная программа по самбо для юношей возраста 10-12 лет длительностью 6 месяцев и регулярностью тренировок 3 раза в неделю. После разработки и внедрения тренировочной программы для начинающих самбистов был проведен анализ ее эффективности. Оценка включала в себя проверку не только технических навыков и тактического мышления спортсменов, но и уровня их физической подготовки. Результаты показали значительный прогресс, что свидетельствует об эффективности разработанной тренировочной программы.

На основе полученных результатов были сформулированы рекомендации для тренеров и начинающих спортсменов. Было выявлено, что тренерам следует тщательно планировать тренировки, ставить четкие цели, правильно распределять время и нагрузку, а также учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Тренеру необходимо уделять повышенное внимание технике безопасности, а также быть лидером и уметь мотивировать. Начинающим самбистам, в свою очередь, рекомендуется ответственно подойти к выбору тренера и секции, соблюдать режим сна и питания, а также развивать как технические навыки, так и тактическое мышление, внимательно следуя указаниям тренера и соблюдая технику безопасности

Заключение

Кикбоксинг -технически сложный вид единоборств, так как здесь разрешены удары как ногами, так и руками.

Кикбоксинг с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою является одним из наиболее сложных видов единоборств. Кикбоксер должен иметь достаточную общефизическую подготовку, развитую технику боя и хорошо поставленное дыхание, что даст ему хорошую выносливость.

Однако вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в

кикбоксинге. Способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам.

Анализ литературных данных позволяет сделать следующий вывод, что проведение специальной физической подготовки в кикбоксинге является важным фактором для достижения высоких результатов людей, занимающихся кикбоксингом. Разработанный комплекс упражнений показал положительный результат на подготовке учащихся. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

За счет добавления специальных упражнений в подготовки спортсменов, кикбоксеры смогли улучшить специальную выносливость. За счет этого получить желаемый результат на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений [Текст] / Ф.К. Агашин. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 208 с.
2. Булычев, А. И. Кикбоксинг [Текст] / А.И. Булычев. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 201 с.
3. Вайцеховский, С. М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 164 с.
4. Валеев, Т. А. Тренировка для развития ударной силы [Текст] /

- Т.А. Валеев. - М.: Советский спорт, 1968. - 184 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Волков, В. М. Удар – сила удара [Текст] / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 99 с.
8. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков. – М.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
9. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика [Текст] / Л.С. Дворкин. - М.: Современный спорт, 2005. - 600 с.
10. Дегтярев, И. П. Тренированность боксеров [Текст] / И.П. Дегтярев. - Киев: Здоровья, 1986. - 144 с.
11. Жаков, И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений [Текст] / И.П. Жаков. - М.: Физическая культура и спорт, 1976. - 192 с.
12. Железняк, Ю. Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие для студентов 53 высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001. - 315 с.
13. Камалетдинов, Р. Его величество удар [Текст] / Р. Камалетдинов. - М.: Терра Книжный клуб, 1999. - 185 с.
14. Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов [Текст] / В.В. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 208 с.
15. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
16. Лагутин, Б. Н. Специальное упражнение тяжелоатлета [Текст] /

- Б.Н. Лагутин. - М.: Физическая культура и спорт, 1969. - С. 34-38.
17. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. - 272 с.
18. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 1970. - 240 с.
19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта. [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 1991. - 543 с.
20. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 113 с.
21. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 288 с.
22. Рябинин, С. П., Шумилин, А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах [Текст]: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.