

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

Выпускная квалификационная работа

Совершенствование подготовки кикбоксеров 15-16 лет за счет
повышения специальной выносливости

Работу выполнил:
студент Zs345 группы
заочного отделения
направления подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»
Вольвач Виктор Алексеевич

(подпись)

«Допущена к защите в ГАК»
Зав. кафедрой

(подпись)

Руководитель:
доцент кафедры спортивных
дисциплин, к.п.н.

Кечкин Денис Дмитриевич

« ____ » _____ 20__ г.

ПЕРМЬ
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	6
1.1 Возрастные особенности подростков	6
1.2 Теоретические аспекты целенаправленного развития выносливости юношей в кикбоксинге	10
1.3. Особенности планирования тренировки по кикбоксингу	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Организация исследования на базе ГБОУ ДОД «СДЮСШОР» «Спартак».....	25
2.2. Методы исследования.....	26
2.3. Построение тренировочного процесса в экспериментальной группе	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.	35
3.1 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента	35
3.2. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	Ошибка! Закладка не определена.
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Кикбоксинг подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг ([формат K-1](#)). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Кикбоксинг - один из популярных современных видов спортивных единоборств, сочетающий в себе лучшие черты таких видов как бокс, каратэ, таэквондо.

Как форма двигательной активности кикбоксинг очень многосторонний. В этом плане он очень важен как средство улучшения разных физических качеств человека: скорости, силы, выносливости, гибкости, координации. Мощность нагрузок - субмаксимальная. И все нагрузки выполняются на фоне усиленных эмоциональных процессов. Кикбоксинг - весьма зрелищный спорт, движения в нем интенсивны, несут скоростно-силовой стиль.

На сегодняшний день накоплены знания в области теории и методики подготовки спортсменов различного возраста, пола, физической подготовленности и спортивной квалификации.

В работах ряда авторов рассматриваются вопросы энергетического обеспечения деятельности спортсменов, занимающихся единоборствами, в частности кикбоксингом; даются оценки технической и тактической подготовленности в соревновательных поединках; рассматриваются проблемы контроля и оценки спортивной подготовленности и соревновательной деятельности единоборцев (В.И. Филимонов, 2000; Н.И. Дергунов, 2001; С.В. Степанов, Е.В. Головихин, 2006).

Особенность деятельности в соревновательном бою не только большая эмоциональная нагрузка, но и постоянно меняющаяся ситуация, когда

спортсмен должен постоянно переходить от одних технико-тактических действий к другим, а также связанная с этим изменяющаяся интенсивность действий, которые на протяжении всего боя делятся на большое число эпизодов, перемешанных с небольшими отрезками отдыха.

Интенсивность работы в каждом эпизоде боя изменяется от малой до предельной, поэтому для кикбоксера большое значение приобретает уровень развития его общей и специальной выносливости.

Выносливость наряду со скоростно-силовыми качествами является основой, определяющей уровень физической подготовленности спортсмена. Недостаточное развитие выносливости снижает эффективность использования технико-тактических действий в условиях боя. Если работоспособность спортсмена плохо развита, он будет терять необходимую мощность и интенсивность, что неизбежно скажется на результате боя.

Анализ литературных источников по тематике боевых единоборств показывает, что большинство из них носит описательный характер и посвящены в основном истории или методике освоения какого-либо конкретного вида. Аналитических работ, в которых проводилось бы сопоставление техники различных систем боевых единоборств, сравнительно немного.

Актуальность исследования. Несмотря на актуальность поставленных вопросов, организация спортивной подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом, недостаточно обеспечена соответствующей научно-обоснованной методической литературой. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного процесса очень часто опираются на положения, разработанные в боксе и других видах единоборств. Крайне ограничена информация по вопросам совершенствования физической подготовленности кикбоксёров на различных этапах многолетней подготовки.

Цель работы – Повысить уровень специальной выносливости у подростков 15–16 лет, занимающихся кикбоксингом.

Гипотеза исследования. Предполагается, что реализация усовершенствованной методики развития специальной выносливости кикбоксёров юношей будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и успешности соревновательной деятельности.

Объект исследования – специальная физическая подготовка кикбоксёров.

Предмет исследования – развитие специальной выносливости на подготовительном этапе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные направления развития специальной выносливости юношей в кикбоксинге с учётом их возрастных особенностей в подготовительном периоде.
2. Разработать практические рекомендации по использованию комплекса разнообразных методов тренировки и приемов из смежных видов единоборств в подготовительном периоде подготовки кикбоксёров.
3. Экспериментально доказать эффективность использования предложенной методики в подготовительном периоде кикбоксёров 15-16 лет.

Практическая значимость - в разработке предложений по развитию специальной выносливости, выраженных в практических рекомендациях.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Возрастные особенности подростков

Физическая культура и спорт положительно влияют на функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме детей, развитие их двигательных качеств. Однако, осуществляя процесс физического воспитания, преподавателю или тренеру, очень важно знать возрастные особенности развития детей школьного возраста [33].

Подростковый период характеризуется максимальным темпом роста, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма. Важное и особое место подросткового периода определяются тем, что именно в это время происходит переход от характерного для раннего детства типа отношений взрослого и ребёнка. Высокого уровня достигает способность управлять своим вниманием: увеличивается объём внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять его. Создаются предпосылки для овладения любыми видами движений [10].

В возрасте 7–11 лет увеличивается объём сердца и минутный объём крови (МОК), урежается пульс, так частота дыхания урежается с 23 у семилетних до 19 у одиннадцатилетних, дыхательный объём возрастает от 169 мл. до 254 мл., т.е. совершенствуется аппарат внешнего дыхания. Последняя зависимость распределяется и на минутный объём дыхания (МОД), жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ) и максимальную вентиляцию лёгких. В то же время такой важный механизм газообмена, как диффузная способность лёгких у детей остаётся без изменений.

В период полового созревания возникает необходимость в мягком подходе при определении величин физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости. В этом возрасте продолжается формирование позвоночника, создаются предпосылки для возникновения нарушений различных форм сколиозов и нарушения осанки [18].

В этом возрасте несовершенство механизмов потребления, трансформации и утилизации кислорода влияют на длительность мышечной работы.

В юном возрасте сила и уравновешенность первичных процессов относительно невелики, преобладают процессы возбуждения. Высокая пластичность нервной системы, её возбудимость и реактивность создают предпосылки к быстрому и точному усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных рефлексов.

В подростковом возрасте наблюдается высокий темп роста в длину. С 15 лет до 16 лет длина увеличивается в среднем на 10 см., темп роста резко падает к 17 годам. Наблюдается также увеличение мышечной массы. К 18 годам вес мышц увеличивается до 40 % и более. В связи с ростом мышечной массы растёт и мышечная сила [34].

Необходимо отметить, что способность к ориентированию в пространстве к 12 годам достигает показателей взрослых.

Интенсивное развитие мышц – разгибателей конечностей, особенно центральных механизмов регуляции, создают предпосылки для высоких темпов развития быстроты и силы.

Рост темпа движений к 15 годам достигает близких к предельным значениям норм. Важным показателем двигательных способностей детей школьного возраста является моторная адаптация, т.е. умение приспосабливать структуру освоенных двигательных действий к различным условиям. Такие показатели, как прыжковый и беговой тесты, с возрастом улучшаются [22].

У подростков отмечается более выраженная пульсовая реакция на нагрузки. Однако увеличение пульса по отношению к исходному уровню у них меньше, чем у взрослых. Скорость восстановления после нагрузки имеет возрастные колебания. В этом возрасте чрезмерные физические нагрузки могут замедлить рост развития подростка [29].

Систематические занятия спортом способствуют росту максимальной лёгочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода отражает

интенсивность окислительных обменов – аэробную производительность организма. У подростков быстрее, чем у взрослых развивается кислородная недостаточность и снижается содержание сахара в крови [33].

Занятия детей физическими упражнениями вызывают самые различные изменения в их высшей нервной деятельности. Под влиянием систематических занятий спортом высшая нервная деятельность детей приобретает специфические черты: у тренированных все показатели её становятся относительно выше [23].

Чем разностороннее подготовка на этапе начальной специализации, тем лучше физиологические предпосылки создаются для углубленной специализации в возрасте 15 – 16 лет. Практический опыт показал, что высокие спортивные результаты на уровне мастера спорта возможны через 6 – 8 лет систематических занятий спортом. С 14 лет создаются благоприятные физиологические и морфологические предпосылки для специализированных занятий боксом [33].

Менее отчётливо проявляется у подростков "экономизация" функций отдельных органов, свойственная взрослому спортсмену. В силу высокой возбудимости, функциональной подвижности, ярко выраженной эмоциональности, сочетающихся с эндокриносимпатической гиперфункцией, у юношей облегчаются возможности превышения пределов приспособляемости к физической нагрузке. Этому в какой-то степени способствует свойственная данному возрасту переоценка собственных возможностей. Со временем, когда формируется характер юноши, самооценка становится объективной.

Под двигательной функцией понимается совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений детей. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей [19].

Физиологическими предпосылками воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой) [29].

Однако у детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. У мальчиков величина прироста результатов в прыжках в длину с места в возрасте от 8 до 11 лет составляет 8 – 9 %, а наибольшие его величины отмечаются в 13 – 14 лет [32].

Возраст от 9 до 12 лет характеризуется также высокими темпами развития ловкости движений. Использование игр, требующих внезапного изменения действий в меняющихся игровых ситуациях, а также упражнения с различными предметами совершенствуют ловкость детей. Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, пробеганием коротких отрезков дистанций с максимальной скоростью. Следует иметь в виду, что применение скоростно-силовых и спринтерских упражнений в большей мере способствует увеличению скорости в период интенсивного прироста 10 – 13 лет [32].

Совершенствование гибкости в подростковом и младшем юношеском возрасте происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание), свойственными определённому виду спорта.

Основываясь на экспериментальных данных о наиболее благоприятном сочетании и последовательности применения упражнений для воспитания физических качеств, можно дать такую рекомендацию: в начале основной части урока должны быть предусмотрены упражнения для развития быстроты, затем – силы и выносливости. В зависимости от конкретных задач урока силовые упражнения могут выполняться раньше скоростных. Упражнения на выносливость следует после скоростных и силовых. Для

эффективного выполнения скоростных, а также и силовых упражнений, необходимым условием становится высокая функциональная подвижность и возбудимость двигательных центров, достаточная сила нервных процессов. Повышение функциональных показателей нервных центров способствует существенному росту выносливости [32].

Таким образом, при построении тренировочного процесса с юными спортсменами, очень важным является учёт возрастных особенностей развития физических качеств и функциональных систем организма.

1.2 Теоретические аспекты целенаправленного развития выносливости юношей в кикбоксинге

Кикбоксинг относится к ациклическим видам спорта, для него характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических, психических качеств. Спортивные достижения зависят как от развития физических качеств, так и от технической и тактической подготовки. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью. Все действия каратиста применение тех или иных ударов защит и их интенсивность определяются поведением противника и складываются из обстановки во время боя.

Мощность работы во время схватки субмаксимальная. В этой зоне работа протекает по времени от 30-40 секунд до 3-5 минут и осуществляется за счет анаэробно-гликолитических процессов энергоснабжения, что приводит к накоплению молочной кислоты в организме спортсмена и возникновения большого кислородного долга. Кислородный запрос при такой работе может достигать 20-40 литров, а уровень энергетических затрат в 4-5 раз превышать максимум аэробного механизма энергообеспечения. Хотя к концу работы возрастает доля аэробных реакций [34].

Значимое свойство кикбоксинга - это уровень ожиданий от спортсменов, их круг могут в значимой степени меняться в зависимости от

того, в каком виде программы соревнований выступает спортсмен. Самые жесткие виды кикбоксинга: фулл-контакт и лоу-кик, менее жесткие: лайт-контакт и семи-контакт, и, наконец, в выступлениях с сольными композициями оценивается только чистота выполнения частей техники, музыкальность, трудность выполняемых упражнений и т. д. Прямой контакт с противником здесь отсутствует.

Специфические черты кикбоксинга - контакт с противником с помощью ударной техники - улучшают психические свойства. Однако воздействует этот вид спорта на психику учеников благоприятным образом. Он дает веру в себя, жизнерадостность, учит дисциплине и целеустремленности. При грамотно построенных занятиях уменьшается агрессивность, и вообще кикбоксинг дает значимый оздоровительный эффект. Поэтому очень большое количество людей выбирает этот вид спорта.

Физиологическая характеристика кикбоксинга:

1) Переменная мощность работы (от максимальной до умеренной или полной остановки), сопряженная с постоянным изменением структуры двигательных действий и направления движений (ЧСС в пределах от 110-120 уд/мин до 180 и выше уд/мин).

2) Изменчивость ситуации в сочетании с дефицитом времени. Упражнения характеризуются ациклической или смешенной (ациклическо-циклической) структурой движений, преобладанием скоростно-силовой работой и высокой эмоциональностью.

Поэтому на занятиях кикбоксинга развиваются и совершенствуются не только технико-тактическая подготовка, но и двигательные качества, которые необходимы кикбоксерам: сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств необходимых для кикбоксеров. Ведь степень ее развития во многом определяет успешность выступления спортсменов на соревнованиях [31].

Выносливость в широком понимании - это способность организма

противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В единоборствах измеряют время, в течении которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Различают **общую и специальную** выносливость, эти два неотрывно связаны между собой в практике спортивной тренировки.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности. Выступает как важный компонент физического здоровья, в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которых решается двигательная задача (игровая выносливость); по взаимодействию с другими физическими качествами необходимыми для успешного решения двигательной задачи (скоростная выносливость).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервномышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием.

Специфика развития выносливости в конкретном виде спорта должна исходить из анализа факторов, ограничивающих уровень проявления этого качества в соревновательной деятельности.

Переходя к методике развития специальной выносливости надо

остановиться на некоторых физиологических и биохимических механизмах ее проявления, а также на ее соотношении с общей. Так как в проанализированной литературе по кикбоксингу не было найдено конкретных рекомендаций по вопросу соотношения двух проявлений выносливости, посчитали возможным взять за основу работы авторов по теории бокса, по причине сходства каратэ и бокса как по физиологическим параметрам и по структуре двигательной деятельности.

По мнению этих авторов, четко определилась в настоящее время тесная взаимосвязь общей и специальной подготовки, что находит свое отражение в системе воспитания специальной выносливости. Проведенными исследованиями в этой области так же показана необходимость наличия высокого уровня развития общей выносливости как основы для формирования специальной выносливости.

Существенное значение в воспитании выносливости боксеров имеет характер координации движений и дыхания. Большое разнообразие физических упражнений предопределяет неодинаковый подход к вопросам управления дыхания при выполнении различных упражнений на развитие выносливости. Дыхательные возможности являются основой для развития анаэробных компонентов выносливости [16].

Из этого следует, что, если даже у спортсмена будут хорошо развиты анаэробные возможности, в режиме бескислородного энергообеспечения у него будет образовываться кислородный долг и накапливаться продукты анаэробного распада, а из-за плохо развитых аэробных возможностей они будут устраняться весьма медленно и это приведет к тому, что быстро задыхается от обилия накопившихся продуктов гликолитического обмена.

Поэтому Гродополов К.В. говорит, что прежде чем приступить к развитию анаэробных возможностей спортсмена, предварительно нужно создать у него определенную базу дыхательных возможностей и предлагает последовательность воспитания сторон выносливости в тренировочном цикле:

1. Тренировки дыхательных возможностей;
2. Тренировки гликолитических возможностей;
3. Тренировки алактатных возможностей, определяемых способностью использовать энергию креатинофосфокеназной реакции.

Из физиологии и биохимии известно, механизмы энергообеспечения различают по времени их действия и зонам мощности работы, в которых они проявляются.

Так креатинофосфатная реакция достигает своего максимума на 2-3 секунде, но длительность работы в этой зоне мощности до 10 секунд так как запасы Кр. Ф. В клетке не велики.

Второй формой энергообеспечения является гликолиз, обеспечения мышц энергией за счет углеводного обмена (гликолитической реакции ферментного расщепления углеводов с образованием энергии и молочной кислоты как продукта распада). Максимальная интенсивность наблюдается на 1-2 минуте, а продолжительность может достигать до 3-5 минут. Хотя к концу работы повышается процесс аэробного энергообеспечения.

Если аэробные возможности лимитируются способностями кардиореспираторной и сердечнососудистой систем и их развитием, то анаэробные зависят от способности организма компенсировать сдвиги во внутренней среде и тканевой адаптации к условиям гипоксии. Показателем общих энергетических возможностей организма является МПК (максимальное потребление кислорода, то есть объем кислорода максимальный, который способен потребить человек за 1 минуту).

Взаимосвязь общих и специальных требований прослеживается на протяжении всех этапов подготовки спортсмена. Хорошее развитие общей выносливости должно служить базисом и предшествовать совершенствованию специальной [16].

Так же нельзя забывать, что специальная выносливость в кикбоксинге обусловлена устойчивости центральной нервной системы и сенсорной системы к работе переменной мощности, вероятности перестройкам

ситуаций, многоальтернативному выбору и сохранения координации.

Дав определения специальной выносливости, выяснив ее физиологические аспекты и зная двигательную структуру действий в кикбоксинге, рассмотрим методики развития специальной выносливости, предложенные различными авторами по теории и методике физической культуры.

Матвеев предлагает для развития специальной выносливости анаэробного гликолитического характера метод интервальных упражнений. По его мнению, эти упражнения применяются для воспитания выносливости в тех случаях, когда ее проявления в значительной мере лимитируются способностью организма противостоять неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма, связанным с образованием во время работы кислородного долга и избыточной концентрации молочной кислоты.

Содержание метода. Субмаксимальная интенсивность, продолжительность от 30 с до 2 мин., серии состоят из 3-4 рабочих фаз, повторяемых циклом в течение одного занятия от 2 до 6 раз. Интервалы отдыха строго регулируются и сокращаются от 5-8 мин до 2-4 мин.

Платонов В.Н. считает, что для достижения уровня специальной выносливости спортсменам необходимо добиться комплексного проявления определяющих ее свойств и способностей, характерных для конкретной соревновательной деятельности. Основными тренировочными средствами при развитии специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма [25].

Слабодян А. П. предлагает для развития специальной выносливости средства – упражнения избранного вида спорта, метод интервальный, нагрузку:

- 1) По объему – равной соревновательной
- 2) Интенсивность – близкая к предельной, 95% от максимальной

3) Количество серий 2-3 для начинающих и 4-6 для квалифицированных [29].

Развитие зависит от способностей организма к лактатному обеспечению мышечной деятельности.

Воспитания специальной выносливости может осуществляться посредством многократного повторения основного упражнения с интенсивностью близкой к соревновательной, равной ей, и несколько превышающей ее. Многократное повторения высокоинтенсивной работы осуществляется за счет укорочения времени ее выполнения. Часто увеличивают продолжительность непрерывной работы.

Озолин Н.Г. предлагает основные средства – избранный вид спорта и специальные упражнения, выполняемые в затрудненных облегченных и обычных условиях.

Ашмарин Б. А. считает, что основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне является упражнения циклического и ациклического характера. Мощность упражнений не должны превышать 85-95%, а продолжительность 1,5-2 минуты. Ведущий метод – строго регламентированные упражнения, позволяющие точно задавать величину нагрузки и объем. Упражнения могут выполняться повторно и непрерывными сериями и быть различными по биомеханической структуре. Интервалы отдыха в зависимости от применяемого подхода различны по длительности. Повторное выполнения или серии упражнений должно начинаться на ЧСС 110-120 уд/мин между повторениями, используются упражнения на дыхание, расслабление, подвижность суставов. Так же Ашмарин Б. А. советует развивать специальную выносливость после упражнений на координацию [3].

Рассмотрев методики развития специальной выносливости в анаэробно-гликолитическом режиме, авторов по теории методики физического воспитания и спорта, обратимся к литературным источникам по тем видам спорта, которые сходны с кикбоксингом по мощности работы,

длительности, двигательной структуре, а это – прежде всего каратэ, бокса и борьба.

Туманян Г. С. отмечает, что ведущее место, видимо, займут многочисленные варианты многосерийного метода тренировки, где изменяться будут отдельные компоненты (длительность, интенсивность, интервал, характер и количество повторений внутри серии, характер отдыха между сериями и общее количество серий), но схема сохраняется, величина нагрузки от повторения к повторению постепенно будет возрастать и дойдет до предельной [30].

Чумаков Е. М. считает, что повышения функциональных возможностей одна лишь сторона развития специальной выносливости. Вторая не менее важная – экономизация деятельности кикбоксеров.

Большее снижения уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Кикбоксер, который при выполнении приемов затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которую дает схватка и более длительный срок противостоять утомлению.

Чумаков Е. М. предлагает следующие методы:

1) Метод длительной схватки средней или ниже средней интенсивности. Даются схватки по времени в 2-6 раз превышающие соревновательные. Кикбоксер должен распределить силы на весь период времени.

2) Метод борьбы уставшего с не уставшим борцом. Борец без перерыва борется с несколькими противниками подряд.

3) Схватки с заданием утомить противника, в схватке стоит задача вести борьбу так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не мог продолжать борьбу.

4) Схватки на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующей схватки.

Специалисты в области тренировки считают, что специальная выносливость развивается прежде всего в тренировке. Применяется круговой метод тренировки, составленный из упражнений, развивающих выносливость, и упражнений на специальные двигательные способности.

Например:

- 1) Технические действия
- 2) Прыжки через партнера
- 3) Технические действия
- 4) Наматывания на палку веревки с грузом 3-5 кг
- 5) Переворачивания соперника на татами
- 6) Отдых 15 сек

Упражнения длится 15 секунд, дозировка 4 круга и больше. Вторым методом развития специальной выносливости предлагаются вольные схватки с дозированным временем борьбы числом и интервалами отдыха.

Сорванов В.А. предлагает для развития специальной выносливости в кикбоксинге развивать анаэробно-гликолитические способности. Темп работы максимальный, а время работы до 2 минут.

Рассматривая работы по развитию специальной выносливости в боксе, авторами отмечается, что важными определяющими развитие выносливости являются процессы, протекающие в нервной системе, и поэтому сущность их заключается в том, что с помощью рефлексов все более совершенствуются функции нервных центров, управляющих движением, а также согласующиеся с ними функции кровообращения, дыхания, обмена веществ и выделения.

Дегтярев И.П. для совершенствования анаэробно-гликолитического энергообеспечения предлагает следующее:

- 1) Темп максимальный
- 2) Продолжительность работы 1 минута
- 3) Интервал отдыха – 1 минута или 30 секунд
- 4) Количество серий 3-5

5) Интервал отдыха между сериями 10-15 минут

Русанов В.Я. и Кугузов Г.В. считают, что применения интервального метода для совершенствования специальной выносливости позволяет одновременно развивать выносливость и совершенствовать технико-тактические приемы в режимах близких к максимальному, не изменяя технику выполнения приемов.

Для развития специальной выносливости широко используется форма интервального упражнения с чередованием ОФП с СФП. Эти авторы приводят варианты режимов работы и отдыха разной мощности. Упражнения выполняются на боксерских мешках и настенной подушке.

Репников П.Н. разработал и предложил программу для повышения специальной выносливости. Ее основа состоит из подбора средств и сочетания их, направленных как на развития аэробного, так анаэробного компонентов выносливости.

1) Первая часть – это специальные упражнения, направленные на совершенствования элементов техники и тактики и представлены как учебно-тренировочные занятия с партнерами. Объем нагрузки составляют 5 минутные раунды, которые повторяются от 4 до 6 раз. По характеру это аэробная работа.

2) Вторая часть – представляет круговую тренировку с использованием метода интенсивной интервальной работы, а сама тренировка протекает в аэробно-анаэробном режиме.

Так же авторы по боксу отмечают положительную взаимосвязь методов рационального соотношения общей и специальной выносливости. И предлагают следующее построения тренировочного занятия:

1) Сначала выполняется анаэробно-алактатная подготовка, а затем анаэробно-гликолитическая.

2) Сначала выполняется анаэробно-алактатная, а затем аэробная нагрузка

3) Сначала в небольшом объеме, выполняется упражнения

анаэробно-гликолитическая направленности, а затем аэробной

Из анализа литературы по спортивным единоборствам освещения в ней вопросов совершенствования специальной выносливости, авторами предлагается следующее: средствами развития анаэробно-гликолитического компонента осуществляется по средствам контрольных боев продолжительностью 2 минуты, так же кихон (форменных упражнений) включающих в себя удары верхних и нижних конечностей.

Прокудин Н.Б. в своей работе предлагает, что наиболее эффективным вариантом направленности построения тренировочного процесса – это увеличения объема специально-подготовительных упражнений до 70% от общего времени занятий за счет упражнений направленного сопряжения. Средствами избрана техника кикбоксинга в ее классическом выражении [16].

На основе проведенного анализа литературных источников можно сделать следующие выводы:

1) Основными методами развития специальной выносливости служат: интервальный и круговой.

2) Средствами являются специальные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения и упражнения, включающие отдельные элементы соревновательных.

3) По объему работа должна проходить во временных рамках, наиболее приближенных к соревновательным, интенсивность варьируется от около предельной до превышающей предельную интенсивность, которую проявляет спортсмен на соревнованиях, характер и интервалы отдыха варьируются для образования необходимых сдвигов в организме.

4) Так же нельзя забывать о том, что фундаментом для развития специальной выносливости служит общая, и поэтому надо оптимально балансировать средства и методы в тренировочном процессе по воспитанию обоих качеств.

1.3. Особенности планирования тренировки по кикбоксингу

Новиков А. Д. отмечает, что максимум объема гликолитической направленности располагается в специально-подготовительном этапе. Это же самое отмечает и Фомин Ю. А. в «Теории и методике юношеского спорта». Он пишет: «В соответствии с развитием спортивной формы и ее закономерностями годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (приобретение спортивной формы); соревновательный (период относительной стабилизации формы и реализации в спортивных достижениях); переходный период (период временной утраты спортивной формы).

Подготовительный период – это период совершенствования в избранном виде спорта. Проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение физического развития юного спортсмена, повышение функциональных возможностей и овладения техникой избранного вида спорта.

В свою очередь, подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный – характеризуется значительным превышением общей физической подготовки над специальной физической подготовкой. Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения.

Методы тренировки специализированны в меньшей степени, предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Основной направленностью специально-подготовительного этапа является непосредственное становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки юных спортсменов, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений в избранном виде спорта.

Увеличивается вес специальной подготовки изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения [17].

Объем тренировочных нагрузок неуклонно возрастает, но к началу соревновательного периода достигает максимума. Интенсивность так же увеличивается. Энергетическая направленность тренировки представляется работой всех механизмов энергообеспечения:

1. аэробная работа (ЧСС до 150 уд/мин) – 40%
2. аэробно-анаэробная (до 180 уд/мин) – 35%
3. анаэробно-гликолитическая (свыше 180 уд/мин) – 20%
4. анаэробно-алактатная – 5%

Распределение нагрузок выглядит 70/10 специальных и средств ОФП.

Особенности построения четырехнедельного микроцикла в специально-подготовительном этапе, предшествующем соревнованиям, выглядит следующим образом:

1. На первой неделе организм втягивается в работу большой интенсивности в результате разнообразных средств подготовки как специально-физических, так и технико-тактических.

2. Вторая и третья неделя – средства разнообразны. Нагрузки достигают пика.

3. Четвертая неделя – нагрузки снижаются и начинается кумулятивное воздействие тренировочных средств, применяющихся на предыдущих неделях. Для этого используются средства активного отдыха и индивидуализированные средства СРП и технико-тактической подготовки.

Надо не забывать о том, что лишь научно-обоснованный подбор средств и величин нагрузки будет способствовать повышению уровня физической и функциональной подготовленности, сокращению времени протекания восстановительных процессов, а так же сохранению психической свежести за счет активного переключения на новый вид деятельности.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем

у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами кикбоксера.

В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание кикбоксера создает условия для развития выносливости.

Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

- 1) интенсивность действий;
- 2) частота их повторений;
- 3) продолжительность действий;
- 4) характер интервалов между ними;
- 5) стиль и манера ведения боя противником;
- 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Основными формами являются:

- групповые, индивидуальные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль; Лицам, проходящим подготовку, не

выполнившим предъявленные программой требования, предоставляется возможность продолжить на том же этапе обучения в течении 1 года.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность.

Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов - это быстрота, точность и сила.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе ГБОУ ДОД «СДЮСШОР» «Спартак» с 20 мая 2016 г. по 20 ноября 2017 г.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (май-декабрь 2016 гг.) осуществлялся анализ специальной литературы по различным аспектам исследуемой проблемы.

На втором этапе (февраль 2017-сентябрь 2017 гг.) было организовано и проведено опытно-экспериментальное исследование. В нем принимали участие 20 кикбоксеров в возрасте 15-16 лет примерно равные по спортивной квалификации и уровню подготовленности. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

Контрольная группа тренировалась по общему плану. В экспериментальной группе занятия проводились по усовершенствованной нами методике. Основой проведения занятий в экспериментальной группе явились специально отобранные упражнения и методические приемы, направленные на развитие специальной выносливости и постановке правильного дыхания.

В начале и конце педагогического эксперимента проводилось тестирование для обоснования эффективности предложенного нами комплекса средств.

Занятия в обеих группах проводились в течении 2-х месяцев 5 раз в неделю по 90 мин.

На третьем этапе (октябрь 2017-ноябрь 2017 гг.) проводилась работа по сбору, анализу и обработке результатов педагогического эксперимента, итогом которой стала выпускная квалификационная работа

2.2. Методы исследования

Для решения указанных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных

Анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов позволили определить теоретические предпосылки и задачи исследования, а также установить степень разработанности исследуемого вопроса.

В процессе исследования изучено 30 отечественных источников научно-методической литературы.

Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу позволили обосновать цель исследования и определить основные пути её решения.

Педагогические наблюдения

В ходе исследования проводилось педагогическое наблюдение за уровнем общей физической подготовки кикбоксеров.

Тестирование

Тестирование осуществлялось с целью определения уровня специальной выносливости кикбоксеров. Оценка проводилась по следующему тесту:

1. Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении

двух минут (кол-во раз).

2. Нанесение прямых ударов руками за одну минуту (количество раз);
3. Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту (количество раз);
4. Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты) (кол-во раз)

Результаты заносились в протокол. Тесты проводились под руководством исследователя и независимого эксперта, оценивающего технику исполнения.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности предложенной нами усовершенствованной методики, направленной на повышение специальной выносливости у кикбоксеров в подготовительном периоде.

Методы математической статистики

Обработка материалов экспериментальных исследований проводилась с использованием методов математической статистики. В частности, определялись следующие показатели:

1. Средние арифметические величины:

$$\bar{X} = \sum_{i=1} X_i / n$$

где Σ – знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – число измерений (вариант) в группе.

2. Стандартное (квадратическое) отклонение ($\pm \delta$):

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K$$

где K – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

3. Стандартная ошибка среднего арифметического значения (m):

$$m = \pm \delta / (\sqrt{n} - 1) \text{ (т.к. у нас } m < 30)$$

4. Средняя ошибка разности (t):

$$t = (X_3 - X_k) / (\sqrt{m_3^2 + m_k^2})$$

и число степеней свободы – $f = n_1 + n_2 - 2$;

5. Затем полученное значение t по таблице пособия сравнивалось с граничными значениями t -критерия Стьюдента для 5-процентного или 1-процентного уровня значимости ($t = 0,05$ и $t = 0,01$). Если оказывалось, что полученное в ходе обработки экспериментальных данных значение t больше граничных значений, то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными с 95-процентной или 99-процентной вероятностью.

2.3. Построение тренировочного процесса в экспериментальной группе

В ходе исследования был проведен анализ литературных источников по кикбоксингу, который показал недостаточную разработанность проблемы развития специальной выносливости. Поэтому обратились к авторам: по теории методике физической культуры и спорта и единоборствам (бокс, борьба, каратэ), ими предлагаются для развития специальной выносливости методы интервальной, круговой тренировки и средства упражнения избранного вида спорта. И выявили рекомендуемые средства для развития специальной выносливости:

1 Бег по формуле боя – переменный бег продолжительностью общей соответствующей времени боя. С применением различных ускорений.

2 Бег по 1 минуте – проводится интервальным методом, работа длится 1 минуту, отдых строго регламентируется и уменьшается с 1 мин 30 сек до 30 сек, общее количество 3 забега.

3 Выполнение ударов в перемещении – производится выполнение как отдельных ударов, так и связок. Продолжительность работы соответствует формуле боя и может варьировать. Характер отдыха – упражнения на гибкость. Время отдыха не превышает 2 минут.

4 Работа по лапам – отработка технических действий на лапах.

5 Работа по мешкам – свободный бой и бой по заданию на мешках различного веса. С различным варьированием времени работы и отдыха интервального метода.

6 Спарринг – работа в парах по заданию либо свободные бои с интенсивностью ниже соревновательной и различными вариантами интервального отдыха.

7 Контрольные бои – свободные бои, проводимые в условиях наиболее приближенных к соревновательным.

8 Кондиция – многократное выполнение связок по воздуху.

9 Заминка – включает в себя отжимание в упоре лежа, выпрыгивание из положения полного приседа и подъем туловища из положения лежа на полу. Проводится круговым методом дозировка варьирует.

Также в этих работах нашли отражения вопросы распределения тренировочных нагрузок в подготовительном периоде.

Нашей задачей было усовершенствование методики, направленной на развитие специальной выносливости, но и эффективное распределение нагрузок на протяжении всего подготовительного периода.

В усовершенствованную методику был включен разработанный

комплекс специально-подготовительных, соревновательных и общих упражнений, различных по характеру нагрузки (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные)

Распределения тренировочных нагрузок проводилось следующим образом:

1. В первую неделю в экспериментальной группе, преобладала аэробная нагрузка, интенсивность тренировочных занятий была не высокой.

2. Во второй неделе аэробная нагрузка оставалась на том же уровне, начала возрастать аэробно-анаэробная нагрузка объем специально-подготовительных упражнений возрастает, анаэробная нагрузка не значительна.

3. Третья неделя характеризовалась снижением аэробной нагрузки и возрастанием анаэробно-аэробной работы появлением соревновательных упражнений объем анаэробной нагрузки возрастает но занимает небольшой объем времени от общей продолжительности занятия.

4. На четвертой неделе аэробная нагрузка продолжает снижаться, аэробно-анаэробная нагрузка стабилизируется, анаэробная возрастает, больше преобладают соревновательные упражнения.

5. Пятая неделя характеризуется ростом анаэробной нагрузки до максимального объема стабилизацией аэробной, аэробно-анаэробной нагрузок преобладания соревновательных упражнений.

6. На шестой неделе стабилизация высокой интенсивности анаэробных упражнений стабильным и низким объемом аэробной нагрузки и в конце недели небольшим ростом аэробно-анаэробной нагрузки.

7. Седьмая неделя характеризуется снижением анаэробной возрастанием аэробной и стабилизацией аэробно-анаэробной нагрузки, большее значение начинает уделяться технико-тактической подготовки.

8. Восьмая неделя – рост аэробной поддерживающей нагрузки снижением анаэробной нагрузки. Основная работа направлена на технико-тактические действия, исправления ошибок в технике.

Ниже представлены планы занятий в контрольной и экспериментальной группах (Таблицы 1,2).

Таблица 1. План-график занятий в контрольной группе

№ п/п	Учебный материал	№ недели							
		1	2	3	4	5	6	7	8
I	Строевые и Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
2	Подводящие упражнения к прямым ударам руками в голову	+	+	+	+	+	+	+	+
2а	Подводящие упражнения к прямым ударам ногами в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Одиночные шаги вперед - назад	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+
5	Слитные шаги вправо-влево по кругу			+	+	+			
6	Изучение боевой стойки	+	+						
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову без перчаток		+	+	+	+	+	+	+
8	Упражнения для разучивания прямого удара левой или правой ногой в туловище		+	+	+	+	+	+	+
9	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+
10	Упражнения для разучивания прямого удара ногой в туловище с партнером			+	+	+	+	+	+
11	Защита от удара левой руки подставкой правой ладони			+	+				
12	Защита от удара левой руки подставкой левого плеча						+	+	
13	Защита шагом назад							+	+
14	Защита от прямых ударов ног - подставкой рук			+	+				
15	Защита от прямых ударов ногами – сбиванием ног руками						+	+	
16	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения							+	+
17	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения							+	+
18	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+	
19	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+
20	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+
21	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения								
22	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+
III	Контрольные упражнения								
IV	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+		+	+

Таблица 2. План-график занятий в экспериментальной группе

№ п/п	Учебный материал	№ недели							
		1	2	3	4	5	6	7	8
I	Строевые и Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
2	Подводящие упражнения к прямым ударам руками в голову	+	+	+	+	+	+	+	+
2а	Подводящие упражнения к прямым ударам ногами в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Одиночные шаги вперед - назад	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Слитные шаги вправо-влево по кругу			+	+	+			+
6	Изучение боевой стойки								
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову без перчаток	+	+						
8	Упражнения для разучивания прямого удара левой или правой ногой в туловище	+	+						
9	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову с партнером	+	+	+	+	+	+	+	
10	Упражнения для разучивания прямого удара ногой в туловище с партнером	+	+	+	+	+	+	+	
11	Защита от удара левой руки подставкой правой ладони				+		+	+	
12	Защита от удара левой руки подставкой левого плеча	+		+			+	+	
13	Защита шагом назад	+	+			+	+	+	
14	Защита от прямых ударов ног - подставкой рук				+		+	+	
15	Защита от прямых ударов ногами – сбиванием ног руками	+		+			+	+	
16	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах	+						+	+
19	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах		+	+	+	+	+	+	+
21	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения						+	+	+
22	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения								
IV	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	

Необходимо помнить, что в основу любой программы необходимо

закладывать нормативно- правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Ожидаемые результаты использования разработанной методики:

Образовательные:

- обучающиеся освоят методику занятий по кикбоксингу;
- изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни;
- освоят технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях;
- узнают организацию судейства и правила соревнований.

Развивающие:

- сформируются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся приобретут жизненно важные навыки и умения в физической активности, произойдёт обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- будут привиты важные гигиенические навыки;
- будут развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- обучающиеся смогут заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Оздоровительные:

- улучшится состояние организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

В начале эксперимента проводилось тестирование по предложенным нами тестам, результаты которых были обработаны методами математической статистики

Данные предварительного тестирования показали, что контрольная и экспериментальная группа не имели статистически достоверных различий между собой в начале эксперимента, о чем свидетельствуют результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительный анализ показателей выносливости контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Разность		t	P
	$\bar{X}_1$	$\pm m$	$\bar{X}_2$	$\pm m$	Ед. изм	В %		
Кол-во раз								
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	240,2	5,6	239,5	4,7	0,7	0,3	0,02	$\geq 0,05$
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	46,2	2,4	45,4	1,8	0,8	1,8	0,5	$\geq 0,05$
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	34,1	1,1	33,9	1,4	0,2	0,6	0,2	$\geq 0,05$
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	163,3	4,7	162,9	4,2	0,4	0,3	0,2	$\geq 0,05$

Среднее значение показателей выносливости имеет некоторые отличия в контрольной и экспериментальной группах. Так, среднее значение

показателей методики нанесения ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в контрольной группе выше (240,2), чем в экспериментальной (239,5). Результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту также в контрольной группе выше (46,2), чем в экспериментальной (45,4). Среднее значение нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в контрольной группе составляет 34,1, а в экспериментальной – 33,9. Результаты боя с тенью в контрольной группе – 163,3, в экспериментальной группе – 162,9.

Результаты статистического анализа показателей выносливости контрольной и экспериментальной групп находятся в зоне незначимости.

Кроме этого, были проведены спарринги между участниками в исследуемых группах кикбоксеров. Результаты представлены на рисунке 1.

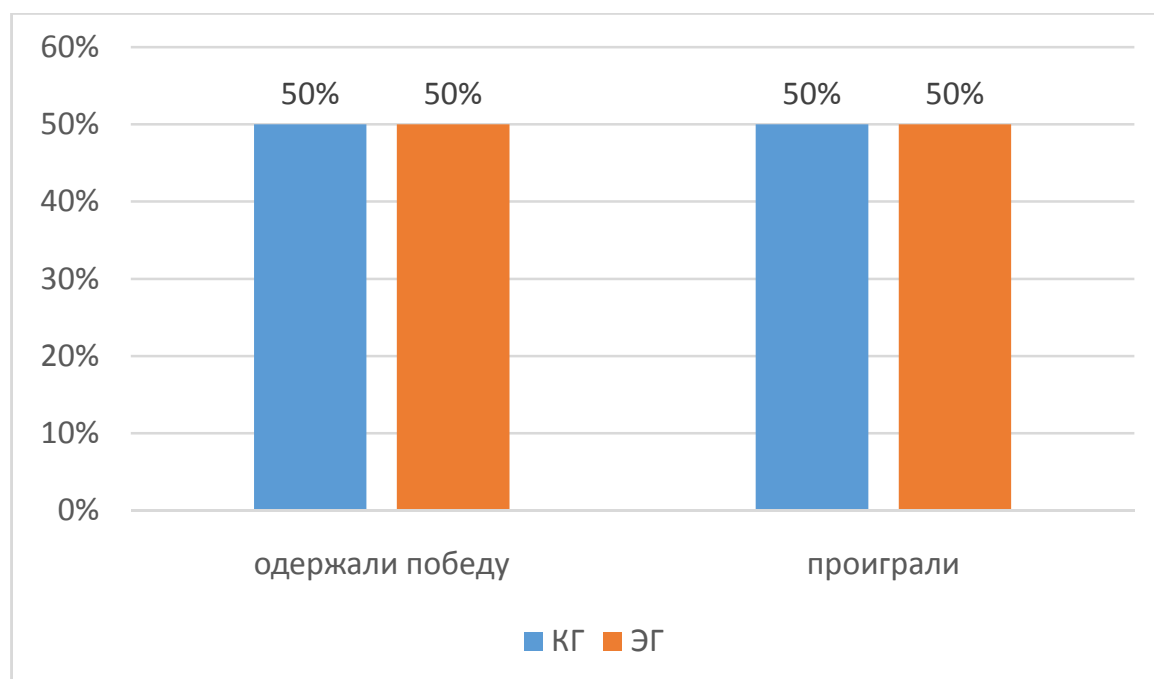


Рис. 1. Результаты проведения спаррингов между спортсменами контрольной и экспериментальной групп

Таким образом, мы видим, что количество спортсменов, одержавших победу в обеих группах одинаковое количество.

3.2 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

После проведения формирующего этапа эксперимента, нами вновь была проведена диагностика выносливости кикбоксеров.

Для повторной диагностики использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента показатели специальной выносливости в исследуемых группах претерпели следующие изменения (таб. 4).

Таблица 4. Сравнительный анализ показателей специальной выносливости контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тесты Кол-во раз	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Разность		t	P
	$\bar{X}_1$	$\pm m$	$\bar{X}_2$	$\pm m$	Ед. изм	В %		
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	265,2	16,6	315,5	12,8	50,3	18,9	2,4	<0,05
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	56,2	11,7	97,4	10,3	41,2	73,3	2,6	<0,05
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	48,1	10,1	83,9	9,8	35,8	74,4	2,5	<0,05
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	182,3	17,3	315,9	13,1	133,6	173,2	7,9	<0,001

Спортсмены экспериментальной группы превосходят контрольную на **достоверно значимом уровне** во всех контрольных испытаниях.

Таблица 5. Сравнительный анализ показателей специальной выносливости контрольной группе до и после эксперимента

Тесты Кол-во раз	Контрольная группа до		Контрольная группа после		Разность		t	P
	_X1	±m	_X2	±m	Ед. изм	В %		
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	240,2	5,6	265,2	16,6	25,0	9,4	1,4	>0,05
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	46,2	2,4	56,2	11,7	10,0	17,8	1,6	>0,05
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	34,1	1,1	48,1	10,1	14,0	29,0	1,5	>0,05
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	163,3	4,7	182,3	17,3	17,0	9,3	1,9	>0,05

Среднее значение показателей методики нанесения ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в контрольной группе стало 265,2 (увеличилось на 25,0). Результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту также в контрольной группе стали выше – 56,2 (значение выросло на 10,0). Среднее значение нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в контрольной группе составляет 48,1 (увеличилось на 14,0). Результаты боя с тенью в контрольной группе – 182,3 (выросли на 17,0). **Т-критериальный анализ показал, что все изменения находятся вне зоны значимости.**

Далее представим сравнительный анализ показателей специальной выносливости экспериментальной группе до и после эксперимента (Таб. 6).

Таблица 6. Сравнительный анализ показателей специальной выносливости экспериментальной группе до и после эксперимента

Тесты Кол-во раз	Экспериментальная группа до		Экспериментальная группа после		Разность		t	P
	$\bar{X}_1$	$\pm m$	$\bar{X}_2$	$\pm m$	Ед. изм	В %		
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	239,5	4,7	315,5	12,8	76,0	24,0	2,4	<0,05
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	45,4	1,8	97,4	10,3	52,0	53,4	4,6	<0,05
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	33,9	1,4	83,9	9,8	50,0	59,6	4,3	<0,05
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	162,9	4,2	315,9	13,1	153,0	48,4	3,8	<0,05

Среднее значение показателей выносливости имеет значительные отличия до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе. Так, среднее значение показателей методики нанесения ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в экспериментальной группе составило 315,5 (увеличилось на 76,0). Результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту в экспериментальной группе 97,4 (увеличилось на 52,0). Среднее значение нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в экспериментальной группе – 83,9 (увеличилось на 50,0). Результаты боя с тенью в экспериментальной группе – 315,9 (выросло на 153,0). **Т-критериальный анализ показал, что все изменения находятся в зоне значимости.**

Рассмотрим показатели прироста специальной выносливости контрольной группы до и после проведения эксперимента в Таблице 7.

Таблица 7. Показатели прироста специальной выносливости контрольной группы до и после проведения эксперимента, %

Тесты	Контрольная группа		Прирост, %
	до	после	
Кол-во раз			
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	240,2	265,2	10,4
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	46,2	56,2	21,6
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	34,1	48,1	41,0
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	163,3	182,3	11,6

Итак, после проведения эксперимента, среднее значение показателей методики нанесения ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в контрольной группе прирост составил 10,4%. Результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту также в контрольной группе стали выше – прирост 21,6%. Результаты нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в контрольной группе составляет выросли на 41%. Результаты боя с тенью в контрольной группе – на 11,6%.

Затем рассмотрим показатели прироста специальной выносливости экспериментальной до и после проведения эксперимента (Таблица 8).

Таблица 8. Показатели прироста специальной выносливости экспериментальной до и после проведения эксперимента, %

Тесты	Экспериментальная группа		Прирост, %
	до	после	
Кол-во раз			
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	239,5	315,5	24,0
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	45,4	97,4	53,4
Нанесение прямых ударов ногами за одну	33,9	83,9	59,6

минуту			
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	162,9	315,9	48,4

Среднее значение показателей выносливости имеет значительные отличия до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе. Так, результаты показателей методики нанесения ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в экспериментальной группе выросли на 24%. Результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту в экспериментальной группе – на 53,4%. Прирост нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в экспериментальной группе составил 59,6%. Результаты боя с тенью в экспериментальной группе выросли на 48,4%.

Представим полученные данные по каждому тесту на рисунках 2-5.

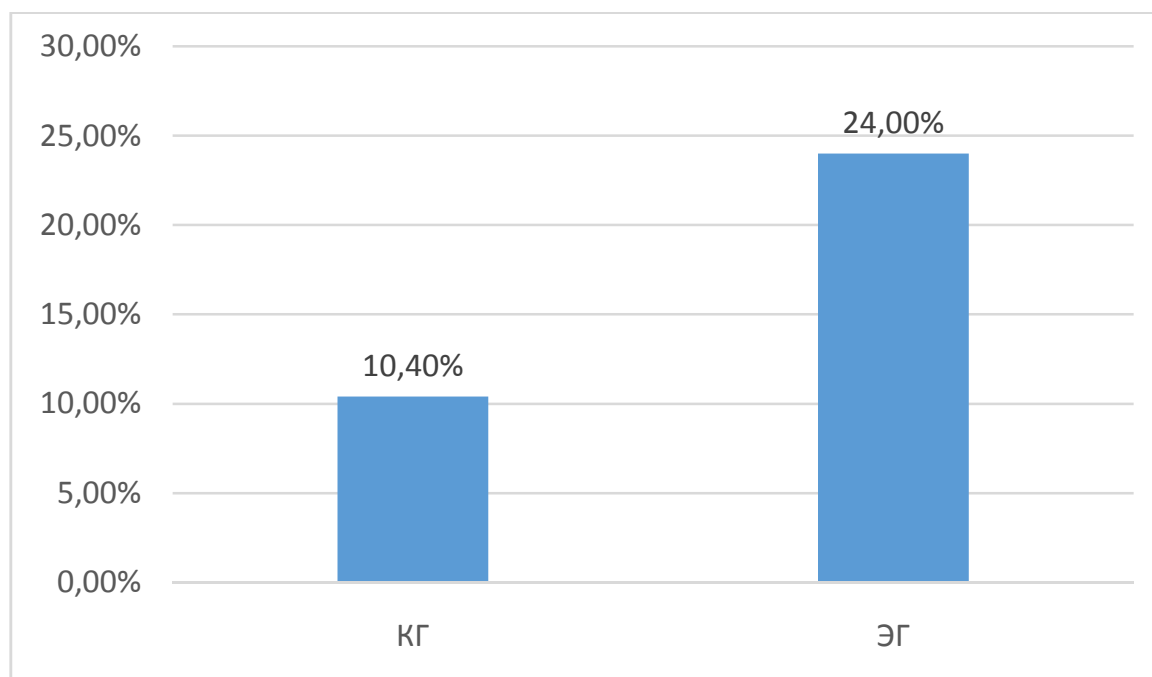


Рис. 2. Прирост результатов теста «Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут» в КГ и ЭГ (выносливость)

Так, мы видим, что результаты экспериментальной группы (24,0%) превышают результаты контрольной группы (10,4%) больше, чем вдвое.

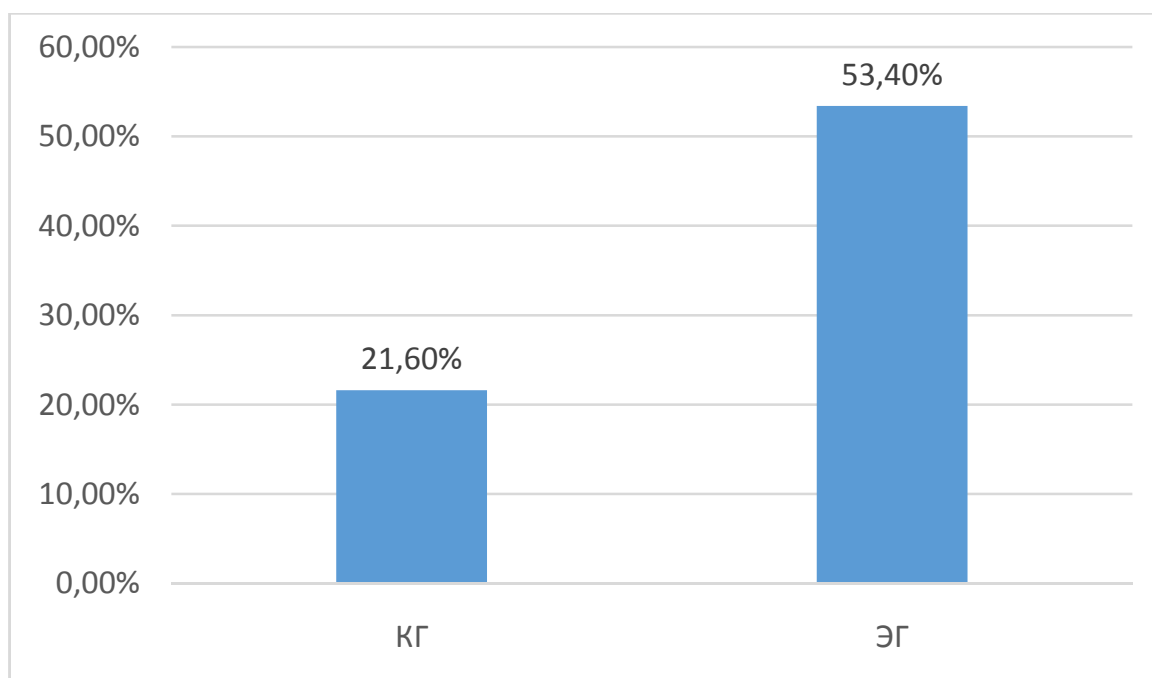


Рис. 3. Прирост результатов теста «Нанесение прямых ударов руками за одну минуту» в КГ и ЭГ (выносливость)

Результаты теста «Нанесение прямых ударов руками за одну минуту» также показывают, что в экспериментальной группе прирост составил больше, чем в контрольной группе.

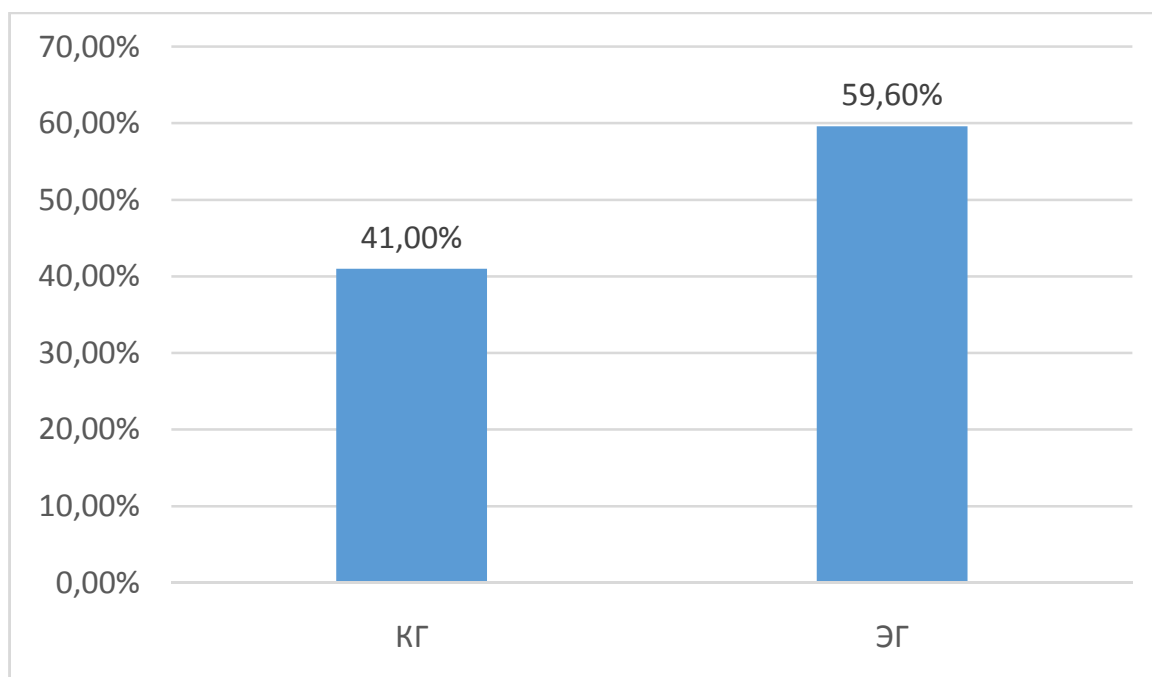


Рис. 4. Прирост результатов теста «Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту» в КГ и ЭГ (выносливость)

Результаты теста «Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту»

показали, что прирост в экспериментальной группе составил 59,6%, а в контрольной группе – 41,0%.

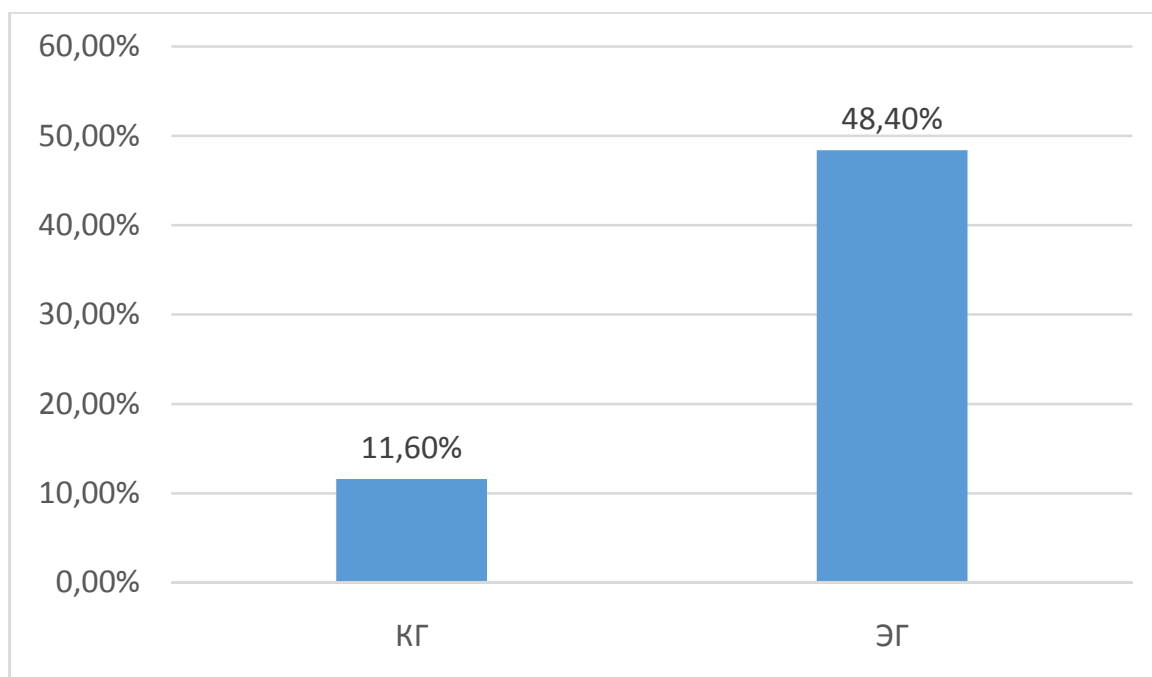


Рис. 5. Прирост результатов теста «Бой с тенью» в КГ и ЭГ (тактические навыки, выносливость)

Результаты теста «Бой с тенью» показали значительный прирост в экспериментальной группе и составил 48,4%, в отличие от контрольной группы – 11,6%.

Особый интерес вызывает тест, который имеет элементы соревновательной деятельности - это бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты) в данном тесте спортсмены экспериментальной группы имеют самую большую разницу выполненных комбинаций в процентном соотношении.

Можно сделать предположение, что таких высоких результатов спортсмены экспериментальной группы смогли достичь в результате внедрения в тренировочный процесс предложенную нами методику.

По завершения подготовительного этапа были проведены контрольные

спарринги между спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Из десяти спаррингов спортсмены экспериментальной группы в девяти одержали уверенные победы, а также следует отметить и тот факт, что четыре боя кикбоксеры экспериментальной группы закончили досрочно (ввиду явного преимущества).

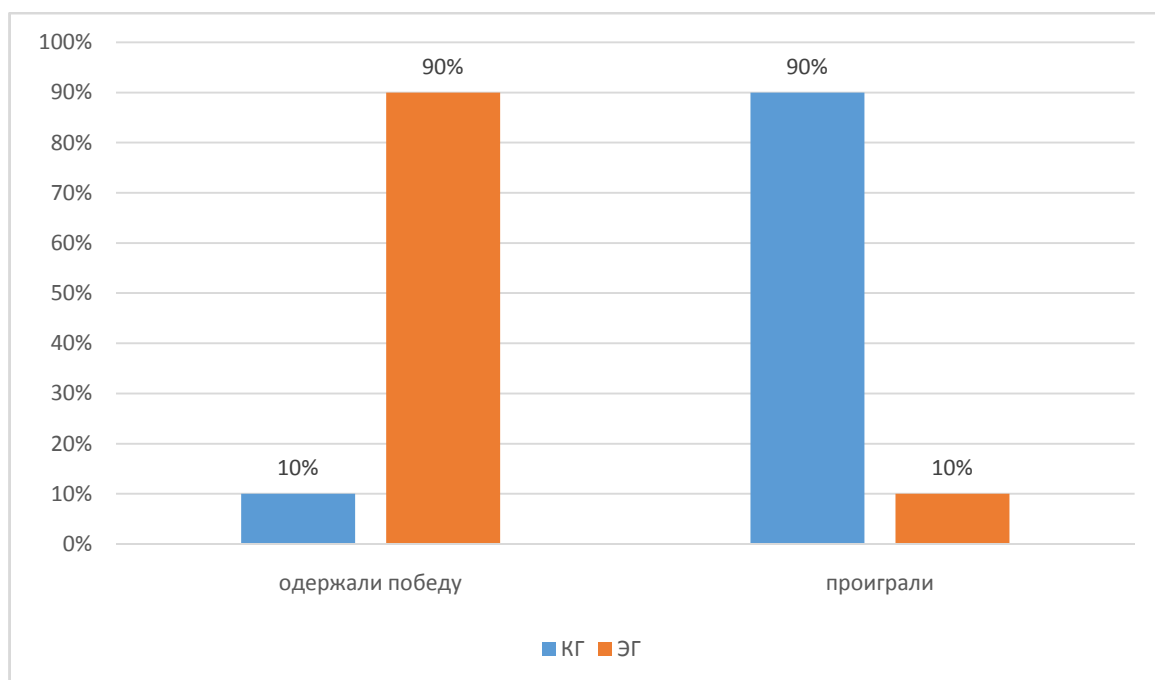


Рис. 6. Прирост результатов проведения спаррингов между спортсменами контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности и целесообразности применения предложенной нами методики для развития специальной выносливости кикбоксеров в подготовительном периоде.

Если перед экспериментом тестирование не выявило межгрупповых различий в подготовленности спортсменов обеих групп, то на заключительном тестировании спортсмены экспериментальной группы превосходят кикбоксеров контрольной группы по всем показателям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросы оптимизации подготовки в структуре годичного цикла и в частности подготовительного периода по совершенствованию специальной выносливости кикбоксеров являются недостаточно разработанными. Однако широкое освещение данных вопросов в теории, методике и практике спорта позволили нам обосновать выбор и распределение средств, с учетом их возрастных особенностей. Своевременное и достаточное развитие выносливости, в том числе и специальной выносливости, является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в единоборствах. Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития и контроля данного физического качества.

В ходе исследования нами были разработаны практические рекомендации по использованию комплекса разнообразных методов тренировки и приемов из смежных видов единоборств в подготовительном периоде подготовки кикбоксеров.

По окончании педагогического эксперимента показатели специальной выносливости в исследуемых группах претерпели следующие изменения в тесте нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут спортсмены экспериментальной группы превосходили контрольную на 18,9%. В нанесение прямых ударов руками за одну минуту экспериментальная группа превосходила контрольную на 73,3%, в тесте нанесение прямых ударов ногами за одну минуту на 74,4% спортсмены экспериментальной группы превосходили контрольную. Особый интерес вызывает, тест, который имеет элементы соревновательной деятельности - это бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты) в данном тесте

спортсмены экспериментальной группы имеют самую большую разницу выполненных комбинаций в процентном соотношении. Так в этом тесте они превзошли контрольную группу на 173,2% данные результаты достоверны ($P>0,05$). Данные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

Проведенные спарринговые поединки выявили превосходство спортсменов экспериментальной группы. В большей степени такие результаты получены за счет повышения специальной выносливости кикбоксеров юношей исследуемой группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В ходе нашего эксперимента были применены различные средства для развития специальной выносливости и сейчас я объясню чем они полезны и почему стоит их использовать;

1. Бег по формуле боя – переменный бег продолжительностью общей соответствующей времени боя. С применением различных ускорений. Хорош тем что боец привыкает к поединку именно выносливостью так как в течении боя приходится очень часто ускоряться в количестве ударов.
2. Бег по 1 минуте – проводится интервальным методом, работа длится 1 минуту, отдых строго регламентируется и уменьшается с 1 мин 30 сек до 30 сек, общее количество 3 забега. Тоже хорош тем что боец так же привыкает к настоящему бою так как отдых между раундами значительно мал и это упражнение помогает ему привыкнуть к восстановлению между раундами поединка.
3. Выполнение ударов в перемещении – производится выполнение как отдельных ударов, так и связок. Продолжительность работы соответствует формуле боя и может варьировать. Характер отдыха – упражнения на гибкость. Время отдыха не превышает 2 минут. Упражнение применяется для того что бы боец во время боя мог научиться подстраиваться под противника что бы вовремя контратаковать и провести комбинации ударов после уклона, нырка или шага в сторону.
4. Работа по лапам выполнения ударов и отработка связок- Выполняется для того что бы боец мог научиться уклонам или шагам в сторону после своих ударов что бы не налететь на встречный удар от противника.
5. Работа по мешкам – свободный бой и бой по заданию на мешках различного веса. С различным варьированием времени работы и отдыха интервального метода. Выполняется для постановки силы, точности и скорости удара и повышения выносливости. Мешок является имитацией

противника. По мешку возможно работать на дальней, средней и ближней дистанциях. Также отрабатываются удары в голову и корпус, совмещая с защитными действиями.

6. Спарринг- работа в парах по заданию либо свободные бои с интенсивностью ниже соревновательной с различными вариантами интервального отдыха. Дает возможность привыкнуть к соревновательным поединкам и создать новый или улучшить свой уже имеющийся стиль боя так же дает возможность увидеть ошибки которые делает боец и так же их исправить.

7. Контрольные бои- свободные бои, проводимые в условиях наиболее приближенных к соревновательным. Проводятся для того чтобы закрипить уже полученные навыки ведения боя с противниками одинаково веса.

8. Кондиция - многократное выполнение связок по воздуху. Выполняется для того чтобы плечи бойца привыкли к нагрузке плечевого пояса и выработалась мышечная выносливость что бы не так быстро окислялись мышцы плечей и рук.

9. Заминка - включает в себя отжимания в упоре лежа, выпрыгивание из положения полного приседа и подъем туловища из положения лежа на полу. Это упражнение нужно для того что бы боец укрепил мышцы и выработал мышечную выносливость.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверьянов В.С. Астральное каратэ (индоевропейская школа Арахаты). [Текст] / В.С. Аверьянов. - М.: Метшен, 1994. - 234 с.
2. Алиханов И. И. Биомеханические аспекты спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 20-22.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
4. Барташ В.В. Скоростно-силовая подготовка бойца. - Кемпо, 1994. - С. 31-34.
5. Бубе Х., Г. Фак. Г. Тесты в спортивной практике. [Текст] / Под ред. Х. Бубе, Г. Фак. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - С.239.
6. Васильев Г.Ф. Планирование предсоревновательной подготовки спортсменов различной квалификации. // Бокс: Ежегодник. [Текст] / Г.Ф. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 43.
7. Васильева В.В. Физиология человека: учебник для техникумов физической культуры. [Текст]/ В.В. Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 180-196, 269.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 123-140.
9. Гагони С. Психотехника рукопашной схватки [Текст]. / С. Гагони. - СПб: Атон, 1999. – 120 с.
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания [Текст] / Е.Н. Гогунев. - М.: Академия, 2000. – 228 с.
11. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. [Текст] / Л.К. Гуков. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических

качеств [Текст]: 3-е изд., переработанное и дополненное / И.А. Гуревич. - М.: Высшая школа, 1985. - 256 с.

13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовленности. [Текст] / под общей редакцией А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - С. 320-365.

14. Зациорский В.М. Спортивная метрология. [Текст] / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

15. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. [Текст]/ В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 126-144.

16. Клещев В. Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2012. - 288 с.

17. Макеев Г.И. В поисках закономерностей предсоревновательного этапа подготовки спортсмена. [Текст]/ Г.И. Макеев, А.Г. Ширяев. - К.: Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 28-32.

18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. [Текст]/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

20. Меньшиков В.В. Биохимия. [Текст] / В.В. Меньшиков – М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 280-300.

21. Могилев В.Е. Энергетика мышечной деятельности: учебно-методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. [Текст] / В.Е. Могилев. – М.: ХГИФК, 1993. - С.6-9.

22. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юнных спортсменов. [Текст]/ М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

23. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. [Текст]/ М.Я Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С.35-56.

24. Новик С.А. Средства специальной подготовки и их распределение в годичном цикле. [Текст]/ С.А. Новик - М.: Автореферат,

1998.

25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. [Текст]/ В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

26. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки. [Текст] / К.Б. Прокудин. - М.: Автореферат, 2000.

27. Пфлюгер А. Карате основы тренировок и соревнований. [Текст]/ А. Пфлюгер. - М.: Феникс, 2000. - С. 24-36.

28. Репняков, П.Н. Методика тренировки специальной выносливости с учетом физиологической направленности тренировочной нагрузки // Бокс. [Текст] / П.Н. Репняков, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

29. Слободян А.П. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие. [Текст]/ А.П. Слободян. – Краснодар: КГАФК, 1995. – 143 с.

30. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С Туманян. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 125 с.

31. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - М.: Инсан, 2016. – 249 с.

32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. [Текст]/ В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - С.89-102.

33. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - К.: Академия, 2002. – С. 103-118, 333-369.

34. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М.: Академия, 2015. - 256 с.