

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

БАБОРИКО КОНСТАНТИН ИВАНОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Педагогическое образование в сфере физической
образовательной программы культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.11.2021

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.11.2021

(дата, подпись)

Научный руководитель
К.п.н., доцент Завьялова О.Б.

16.11.2021

(дата, подпись)

Обучающийся Баборико К.И.

(фамилия, инициалы)

12.11.2021

(дата, подпись)

Красноярск 2021

Реферат

Диссертация объемом 62 страницы, включающая в себя – 8 таблиц, 10 рисунков, 1 приложение, 50 источников.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности юношей кикбоксеров в возрасте 13-15 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс кикбоксеров 13-15 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка юношей кикбоксеров 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы совершенствования общей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге.

2. Выявить особенности физической подготовки юношей кикбоксеров.

3. Провести оценку уровня развития физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет.

4. Экспериментальным путем доказать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс юношей кикбоксеров метода «фартлек».

Гипотеза: предполагалось, что повышение эффективности тренировочного процесса и повышение уровня физической подготовленности возможно путем внедрения в учебно-тренировочный процесс юношей кикбоксеров метода «фартлек», направленного на повышение уровня развития физической подготовленности.

Научная новизна: заключается в том, что в нашей работе экспериментальным путем доказана эффективность использования метода «фартлек» для повышения уровня развития физической подготовленности юношей-кикбоксеров в возрасте 13-15 лет.

База исследований: спортивный клуб KING.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.

2. Анкетирование.

3. Педагогическое наблюдение.

2. Педагогический эксперимент.

3. Методы математической статистики.

Report

A dissertation of 62 pages, including - 8 tables, 10 figures, 1 appendix, 50 sources.

The purpose of the research: to increase the level of physical fitness of young men kickboxers at the age of 13-15 years.

Object of research: educational and training process of kickboxers 13-15 years old.

Subject of research: physical training of young men kickboxers.

Research objectives:

1. To study the state of the problem of improving the general physical fitness of athletes specializing in kickboxing.

2. To reveal the peculiarities of physical training among young men kickboxers.

3. To assess the level of development of physical fitness of kickboxers 13-15 years old.

4. Experimentally prove the effectiveness of the implementation of the "fartlek" method into the educational-training process of young men kickboxers.

Hypothesis: it was assumed that an increase in the effectiveness of the training process and an increase in the level of physical readiness is possible by introducing the "Fartlek" method into the educational-training process of young men kickboxers, aimed at increasing the level of development of physical readiness.

Scientific novelty: lies in the fact that in our work the effectiveness of using the Fartlek method has been experimentally proved to increase the level of physical fitness among young kickboxers at the age of 13-15 years.

Research base: KING Sports Club.

Research methods:

1. Analysis of literary sources.
2. Questioning.
3. Pedagogical supervision.
2. Pedagogical experiment.
3. Methods of mathematical statistics.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
ГЛАВА 1.	СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ..	5
1.1.	Возрастные особенности организма школьников в возрасте 13-15 лет.....	6
1.2.	Понятие и принципы физической подготовки.....	14
1.3.	Специфические особенности физической подготовки в кикбоксинге.....	19
ГЛАВА 2.	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ...	25
2.1.	Организация исследований.....	25
2.2.	Методы исследований.....	26
ГЛАВА 3.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА «ФАРТЛЕК» В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ.....	30
3.1.	Особенности физической подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом.....	30
3.2.	Оценка уровня физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет.....	37
3.3	Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК		55
ПРИЛОЖЕНИЕ		61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: возможности кикбоксинга очень велики: в укреплении здоровья, коррекции осанки и телосложения, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, повышении самооценки и, наконец, в формировании личности. Здоровье при этом выступает главным фактором, который определяет гармоническое развитие человека.

В настоящее время выходит огромное количество литературы, посвященной кикбоксингу, его положительной роли в воспитании и повышении уровня физической подготовленности. Кикбоксинг является одной из наиболее популярных современных систем единоборств.

Кикбоксинг – это вид спортивного единоборства, объединяющий бокс и приемы ногами, заимствованные из восточных единоборств. Он включает в себя тренировки большой и субмаксимальной мощности. Большие мгновенные физические напряжения в поединке сменяются полной мышечной расслабленностью в интервалах боя или же изнурительной работой, требующей значительных физических затрат для преодоления атакующих действий противника в бою.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности юношей кикбоксеров в возрасте 13-15 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс кикбоксеров 13-15 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка юношей кикбоксеров.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы совершенствования общей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге.
2. Выявить особенности физической подготовки юношей кикбоксеров.
3. Провести оценку уровня развития физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет

4. Экспериментальным путем доказать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс юношей кикбоксеров метода «фартлек».

Гипотеза: предполагалось, что повышение эффективности тренировочного процесса и повышение уровня физической подготовленности возможно путем внедрения в учебно-тренировочный процесс юношей кикбоксеров метода «фартлек», направленного на повышение уровня развития физической подготовленности.

Научная новизна: заключается в том, что в нашей работе экспериментальным путем доказана эффективность использования метода «фартлек» для повышения уровня развития физической подготовленности юношей-кикбоксеров в возрасте 13-15 лет.

База исследований: спортивный клуб KING.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

По теме «Современное состояние проблемы физической подготовки в кикбоксинге» нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников. Все собранные литературные источники мы разделили на 3 вопроса, освещение которых в литературе оказалось неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Понятие и принципы физической подготовки» 21 литературный источник. По вопросам и «Возрастные особенности организма школьников в возрасте 13-15 лет» и «Специфические особенности физической подготовки в кикбоксинге» было собрано и проанализировано одинаковое количество литературных источников – по 17 (Рис.1).

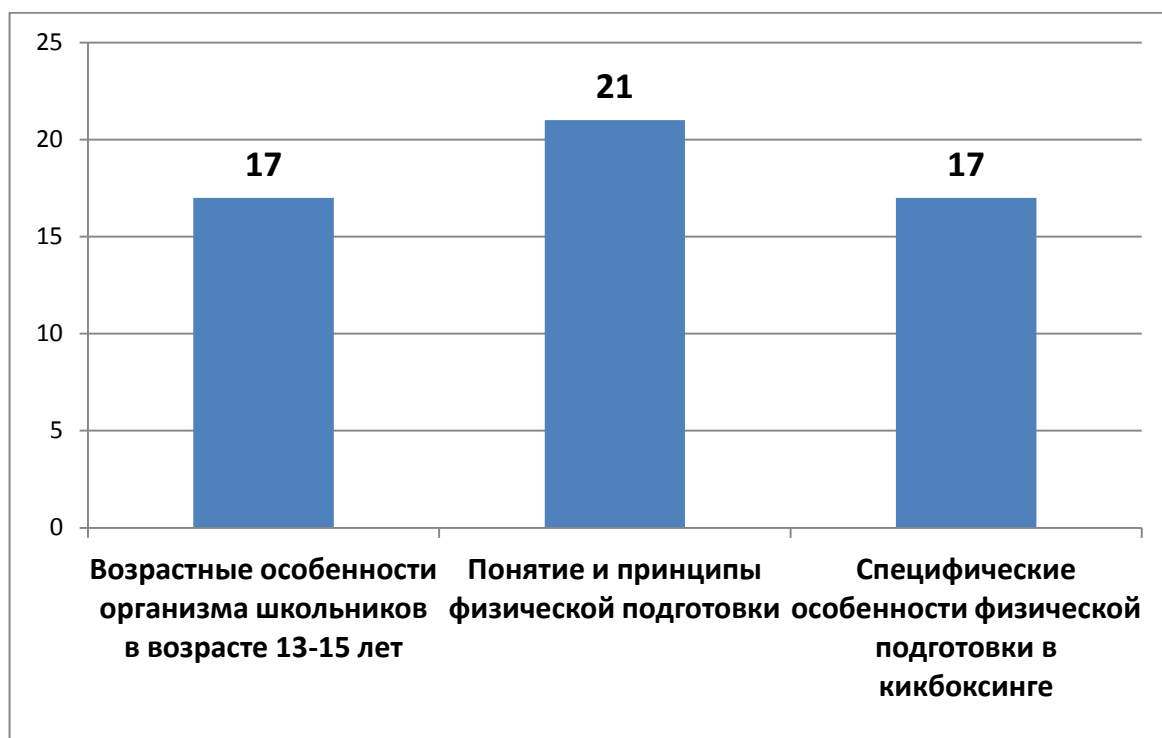


Рисунок 1 – Распределение литературных источников по теме «Современное состояние проблемы физической подготовки в кикбоксинге»

1.1 Возрастные особенности организма школьников в возрасте 13-15 лет

Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста [28].

По мнению Б.А. Ашмарина, режим дыхания у детей старшего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [1].

Ю.Ф. Курамшин считает, что основная направленность физического воспитания в старшем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции [41].

Л.П. Матвеев утверждает, что подростковый возраст характеризуется

нарастанием функциональных резервов организма. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл до 2600 мл; у девочек с 1900 мл до 2500 мл, подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание. У старших школьников 16–18 лет (IX–XI классы) продолжается процесс роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах [23].

Старший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 15-16, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 14-15 лет в среднем на 7 см. [34].

Ж.К. Холодов считает, что в этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [45;46].

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные

нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [35;38].

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования [8;40].

Как известно, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития

резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития [13;21].

Как утверждает А.И. Филяков, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14 и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет [44].

По мнению Я.М. Коца, развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [15].

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей.

У детей старшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [29].

Таблица 1 – Темпы прироста различных двигательных способностей у детей старшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

Ряд авторов утверждают, что подростковый возраст — период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Вес ребенка в среднем увеличивается на 4-5 кг в год, а рост — на 4-8 см (причем необходимо помнить о том, что девочки опережают в развитии мальчиков на два года).

Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительный различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения.

Но, следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте, в котором выделяют 2 фазы:

I фаза – девочки с 11 до 13 лет ; мальчики – с 13 до 15 лет;

II фаза – девочки с 13 до 15 лет; мальчики – с 15 до 17 лет.

В I фазе наблюдается временное ухудшение условно рефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов, в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства. Особенно выражены эти явления у девочек. I фаза характеризуется высокой утомляемостью подростков.

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии). Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков.

Психологические особенности поведения: авторитетным для подростков является мнение товарищей, они проявляют стремление к самостоятельности. Развиваются основные психические процессы: память, внимание, воля. Соответственно, возникает возможность развития двигательных восприятий [36].

И.В. Галкина считает что, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период постпубертатного развития. В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма,

проявляющегося прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек. Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13-15 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста [8].

В 15 лет наступает период относительного равновесия в темпах роста. После 15 лет и до наступления биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпам роста. Известно, что без специальной тренировки способность к овладению сложной координацией движений развивается до 15 лет, максимальный рост силы – 16 лет, быстрота движений – до 15 лет, уровень скоростно-силовых качеств – до 17 лет, функциональные возможности организма повышаются до 16 лет.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15-16 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй – интеллектуальной сферы [11;33].

По мнению М.А. Китаевой, темперамент приобретает устойчивые черты и стабилизируется к 15-16 годам, но индивидуальные черты типа темперамента достигаются к 7 годам. Индивидуальный тип темперамента не зависит от рода деятельности, образования, половой принадлежности и достаточно устойчив на протяжении онтогенеза. Метаболический фон во многом зависит от участия катехоламинов, что существенно влияет на поведенческие реакции. Успешность, поведенческая реакция, дисциплина – инструментарий социальной адаптации, обеспечиваемой эндогенными ресурсами организма [14].

Н.Г. Никитушкин утверждает что, к 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13–14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения [24;25].

Наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции занимающихся происходит до 13-14 лет, свидетельствуют работы многих авторов. Формирование двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития и осуществляется на протяжении ряда лет. С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое уже к 13-14 годам достигает высокого уровня. Дальнейшее же развитие функций сенсорных систем организма идет менее интенсивно. Следовательно, уже к данному возрасту морфологическое и функциональное созревание двигательной сенсорной системы человека в основном завершается [5;10].

Б.А. Титов считает что, юность чувствительна для становления мировоззрения, потому что именно в это время созревают когнитивные и личностные предпосылки. К 16 годам формируется способность к анализу и синтезу, раскрытию причин, связей и закономерностей, к широким обобщениям, сочетанию абстракции и конкретизации. Мышление становится диалектическим – события и явления рассматриваются в их многообразных связях и опосредованиях, в развитии, в качественных изменениях, в борьбе противоположностей.

Юношеский возраст характеризуется не просто увеличением объема знаний, но и громадным расширением его умственного кругозора, появлением у него теоретических интересов и потребности свести многообразие конкретных фактов к немногим общим регулятивным принципам. В юношеские годы, когда человек вплотную подходит к вопросу выбора профессии, брака и т. П., он задумывается над выбором своего жизненного пути, о смысле жизни – этом остоле мировоззрения [42].

Завершая параграф «Возрастные особенности организма школьников в возрасте 13-15 лет», мы можем сделать следующий вывод: возраст 12-15 лет является переходным. Он совпадает с полосой бурного роста организма. Для этого возраста характерны неравномерность созревания и развития. В связи с более быстрым темпом формирования организма девочек переходный возраст (или возраст полового созревания) у них короче и выражен сильнее, чем у мальчиков. В анатомическом отношении развитие нервной системы почти завершено, но продолжается совершенствование ее функций, особенно высших отделов коры головного мозга. Повышение возбудимости центральной нервной системы зависит в первую очередь от поступающих в кровь гормонов половых желез. Значительно развивается интеллект, расширяется кругозор. Развивается способность мыслить отвлеченными понятиями.

1.2 Понятие и принципы физической подготовки

.....
По мнению Т.Н. Михониной, общая физическая подготовка (ОФП) – национальное достояние теории и методики физического воспитания и физической культуры. Методологический основатель ОФП, как базиса преподавания физических упражнений на всех уровнях современного образования, - П.Ф.Лесгафт. Возник концепт в отечественной теоретико-практической системе спортивной тренировки и произвольно используется в

других областях физической культуры. Однако теория ОФП как самостоятельного направления не разрабатывалась. Вместе с тем ОФП имеет прямой перенос на здоровье человека. Физическая культура в узком, этимологическом смысле слова – это возделывание организма человека посредством физических упражнений. Физические же упражнения – двигательные действия, направленные на совершенствование организма человека [22].

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. По словам Л.П. Матвеева, понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [5].

С.И. Бочкарева считает, что общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосипедный спорт, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности [6].

Задачами ОФП являются:

1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

2) развитие всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т. Д.

Общая физическая подготовка – основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания детей, ориентированной на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного труда [18;27].

По мнению В.Г. Свечкарева, основными специфическими средствами спортивной подготовки являются физические упражнения – соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

Любая спортивная тренировка базируется на общей и специальной физической подготовке, в процессе которых происходят ряд физиологических и анатомических изменений, адаптации организма к специфическим нагрузкам, повышение специальной работоспособности. Для повышения физических возможностей необходимо придерживаться, в ходе тренировок, ряда принципов: общих педагогических (дидактических) и специфических тренировочных. К тренировочным принципам можно отнести следующие:

1) единство общей и специальной физической подготовки;

2) непрерывность;

3) цикличность в занятиях; постепенность повышения нагрузок вплоть до максимума [37].

Единство общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки, и включает те элементы и упражнения, которые помогут спортсмену лучше освоить упражнения и элементы специальной физической подготовки, сформировать ряд специфических двигательных навыков.

Принцип непрерывности заключается в непрерывном и постепенном процессе подготовки спортсмена. Всякие перерывы в тренировках приводят к снижению достигнутого физического состояния и технической подготовленности.

Принцип цикличности поможет спортсмену выходить на более новый виток в подготовке, развитии и повышении специальной работоспособности. Такие циклы по повышению уровня подготовленности к соревнованию делятся на периоды: подготовительный (3-4 мес.), соревновательный (1-2) и восстановительный.

Принцип постепенного повышения нагрузок вплоть до максимума необходим для повышения более качественного физического уровня, который бы смог помочь в овладении и подготовке спортсмена к специальной физической нагрузке, которую бы он испытывал на соревновании. Правильное чередование режимов физических нагрузок и отдыха приводит к явлению суперкомпенсации – повышению сил и энергии спортсмена. Большие интервалы отдыха не приведут к появлению эффекта суперкомпенсации, а наоборот, к снижению физического уровня. Малые интервалы отдыха приведут к появлению состояния перетренированности и перенапряжению (к срывам и травмам на тренировках).

Принцип доступности и посильности заключается в том, чтобы двигательные задачи, стоящие перед спортсменом, соответствовали его физическим возможностям. Необходимо знать уровень физической подготовленности, волевые качества и сообразительность спортсмена перед тем, как дать ему новую двигательную задачу [47;50].

По словам А.В. Бабина, помимо тренировочных принципов необходимо придерживаться общих педагогических принципов – принципов дидактики. Эти принципы помогут лучше освоить и закрепить изучаемый материал. Тренировка – это педагогический процесс не только повышения общей и специальной физической подготовки, но и изучение специальной технической базы кикбоксинга, для плодотворного изучения которой необходимы педагогические принципы по освоению знаний. К таким принципам дидактики можно отнести следующие принципы: доступности, систематичности, наглядности, сознательности и активности, научности, учета возрастных и индивидуальных особенностей, прочности освоения знаний, связи теории с практикой, воспитание в процессе тренировок [2].

Все вышеперечисленные принципы обучения являются орудиями мастерства тренера, которые он ловко использует в процессе тренировок. Главное помнить, что тренировка – это не монотонное повторение одних и тех же технических элементов, а процесс творческий, не имеющий границ исполнения и постоянный поиск нового, исследование и анализ прошлого [16;20].

Завершая параграф «Понятие и принципы физической подготовки», мы можем сделать следующий вывод: необходимого уровня состояния тренированности занимающихся можно достичь только при проведении учебно-тренировочных занятий со строгим соблюдением закономерностей и выполнением методических принципов при построении тренировочных занятий. Эти принципы определяют общие положения по управлению процессом совершенствования спортивной подготовки. Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на учебно-тренировочных занятиях являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

1.3 Специфические особенности физической подготовки в кикбоксинге

Официальное признание кикбоксинга в России, как одного из видов спорта состоялось в 1990 году после того, как знаменитый боксер Юрий Ступеньков принял участие в чемпионате и занял третье место. Он самостоятельно освоил технику кикбоксинга. Вскоре после этого была организована Всесоюзная федерация кикбоксинга, которая вступила во Всемирную ассоциацию кикбоксерских организаций, а через некоторое время была организована профессиональная лига «Китэю».

Кикбоксинг вобрал в себя приемы и методы из японского карате, английского бокса, китайского ушу, корейского тейквондо, французского бокса сават. Помимо этого, в нем появились и уникальные, свойственные только данному виду спорта черты и приемы. В частности, одной из особенностей кикбоксинга являются ритуально оформленные бои: на участниках должна быть специальная спортивная одежда, а у каждого из мастеров должен быть свой собственный способ ведения боя, свой стиль. Именно наличие уникального стиля отличает истинного носителя данной техники от ложного, то есть того, кто может передать традицию следующему поколению бойцов и является человеком, владеющим истинным знанием. Однако знание – это не только способ ведения боя, но и кодекс соревнований, методика тренировок, а также технический арсенал. Методика тренировочного процесса, так же как и стиль боя, является основополагающей в кикбоксинге [3;39].

По мнению С.И. Белых, к несомненным плюсам кикбоксинга относится использование шлемов, перчаток, что делает удары более мягкими и, соответственно, спорт – более безопасным по сравнению с другими боевыми техниками. Кроме того, данный вид единоборств является очень эффективным. Изначально данный вид спорта был задуман как новый зрелищный вид единоборства. Все это делает кикбоксинг одним из самых популярных видов восточных техник [7].

Огромное количество детей в возрасте 11-13 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ [30].

Общефизические упражнения кикбоксера могут быть неспецифичными, т.е. мало связаны со специально-подготовительными и соревновательными. Благодаря этой особенности общефизические упражнения применяются для разносторонней подготовки кикбоксера, заключающиеся в повышении общего уровня работоспособности и приобретения разнообразных двигательных умений и навыков. Кроме того, использование таких упражнений способствует уменьшению монотонности тренировки и может служить целям активного отдыха. Таким образом, по мнению М.В. Еремина, результаты включения в тренировку общефизических упражнений связаны прежде всего с созданием предпосылок для успешного формирования тренировочного процесса [12;49].

Кикбоксинг как форма двигательной активности 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 выполняются с меняющейся интенсивностью, несут скоростно-силовой стиль.

Специфические черты кикбоксинга – контакт с противником с помощью ударной техники – улучшают психические свойства. 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 [19;43].

Ю.Н. Романов утверждает что, соревновательная деятельность в кикбоксинге осуществляется в зоне субмаксимальной мощности, когда работа выполняется на пределе работоспособности ЦНС и двигательного аппарата, на предельно доступной скорости вработывания, показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в условиях значительных сдвигов во внутренней среде организма ввиду максимальной мобилизации гликолитического механизма энергообеспечения, накопления молочной кислоты, ионов водорода и HCO_3 , снижения Рн крови. Кислородный запрос может достигать 25 л/мин. Максимальное рабочее потребление кислорода (до 5-5,5 л/мин) достигается лишь в конце работы в зоне 3-5 мин интервала времени, в силу чего образуется суммарный кислородный долг до 19-25 л, составляя 55-85% кислородного запроса. Легочная вентиляция возрастает к концу боя до 120-140 л/мин, а ЧСС выходит на уровень 180-190 уд/мин. Удельный расход энергии в пределах 1,5 ккал/с, а общий расход энергии за поединок достигает 450-550 ккал. Во время поединка запасы КрФ уменьшаются более чем на 90%, а аденазинтрифосфорной кислоты – на 30-40% [32].

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении могут достигаться высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей

спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке соревновательных двигательных действий (ДД), а также обще-подготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных ДД. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена. Для снижения интенсивности проводятся упражнения с определенными ограничениями по видам ударов, по положению боевой стойки (левосторонняя или правосторонняя), по тактической направленности. Ввод ограничений в поединок приводит к снижению травматизма, интенсивности и психологической напряженности, а это, в свою очередь, дает возможность тренеру повышать объем соревновательных упражнений [26;48].

По мнению В.А. Бобровского, кикбоксинг, в силу высокой эффективности используемых в нем методов тренировки и технических приемов, разработанных в боксе и других видах единоборств, является важнейшим средством физической и специальной выносливости в Вооруженных силах и правоохранительных органах России. При правильно построенных занятиях кикбоксингом, помимо совершенствования быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, уменьшается бытовая агрессивность, проявляется значительный оздоравливающий и тренирующий эффект [5].

Как утверждает Э.В. Кладов, анализ тренировочной и соревновательной деятельности кикбоксёров позволил определить критерии оценки и разработать программу тестирования, включающую тесты для оценки скоростного, силового компонентов, а также комплексный тест, моделирующий спектр функциональных и технических проявлений соревновательной деятельности спортсменов в разделе фулл-контакт. Специальный тест заключается в максимальной по интенсивности работе руками и ногами с мешком весом не менее 40 кг на протяжении 3 раундов по 1,5 минуты каждый с минутным перерывом между раундами. При этом

спортсменам дается установка использовать оптимальное соотношение ударов руками и ногами приблизительно от 60:40 % до 70:30 %, что составляет от 1,5 до 2,3. [17].

Одним из способов подготовки кикбоксеров является их тренировка по методике «Фартлек». Метод «Фартлек», в переводе с английского означает «игра скоростей», был разработан шведскими учеными под руководством тренера Холмера в 1930 г. Для бегунов, соревнующихся в кроссе по пересеченной местности, затем модифицирован и усовершенствован новозеландским тренером А.Лидьяром для подготовки стайеров. «Фартлек» – это разновидность переменного-повторного метода и не что иное, как комплексная тренировка на местности и на стадионе, где в одном тренировочном занятии совершенствуются все необходимые бегуну качества (сила, скорость и выносливость). «Фартлек» включает в себя пробегание длинных и средних отрезков, многоскоки в гору, бег под гору, и, наконец, спринтерские пробежки с околопредельной скоростью. Отдых варьируется и проводится в ходьбе или в виде бега трусцой [9].

Среди всех разделов кикбоксинга наибольшую значимость специальная выносливость играет именно в разделе фулл-контакт, являющимся наиболее энергозатратным и жёстким направлением современного кикбоксинга, и именно в подготовительном периоде, где закладывается база общей и специальной физической подготовленности спортсменов. В ряде исследований, посвященных научно-методическим аспектам физической и технической подготовки единоборцев, отмечаются особенности в проявлении психофизиологических способностей, уровня развития скоростно-силовых качеств, результативности соревновательной деятельности спортсменов, различающихся стилями ведения боя, что предполагает их учёт в тренировочном процессе [31].

Завершая параграф «Специфические особенности физической подготовки в кикбоксинге», мы можем сделать следующий вывод:

специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. Д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. Д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. Д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т.д.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме «Современное состояние проблемы физической подготовки в кикбоксинге». В ходе работы рассмотрены и проанализированы публикации в журналах, из фонда Красноярской краевой библиотеки, красноярского государственного педагогического университета, Сибирского федерального университета. В работе использованы электронные ресурсы сети интернет информационно правовой системы «КонсультантПлюс научные публикации иностранных авторов. В соответствии с задачами исследования особое внимание уделялось вопросам планирования процесса. Изучение электронной и периодической литературы позволило определить современное состояние вопроса, общие теоретические позиции по выбранному направлению исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами было изучено 50 литературных источников.

2 этап – проведение анкетирования. С целью выявления особенностей физической подготовки спортсменом, занимающихся кикбоксингом в возрасте 13-15 лет, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов.

3 этап – проведение педагогического наблюдения. С целью исследования динамики уровня развития физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет и оценки эффективности построения учебно-тренировочного процесса и применяемых средств и методов, направленных на повышение уровня физической подготовленности. Педагогическое наблюдение проходило в период с 10.11.2020 по 10.02.2021. В наблюдении приняли участие 16 кикбоксеров в возрасте 13-15 лет, занимающиеся кикбоксингом в спортивном клубе KING.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проходил на базе спортивного клуба KING, эксперимент

проходил в период с февраля по май 2021 года. Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 30 кикбоксеров в возрасте 13-15 лет, учебно-тренировочных групп 2 года обучения, имеющих 1 или 2 спортивный разряд. Всех участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы мы внедрили адаптированный под условия проведения поединка в кикбоксинге метод «фартлек». До эксперимента достоверных различий в уровне развития общей и специальной выносливости между группами не обнаружено.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников мы рассматривали следующие вопросы: «Возрастные особенности организма школьников в возрасте 13-15 лет», «Понятие и принципы физической подготовки» и «Специфические особенности физической подготовки в кикбоксинге».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. В нашей работе анкетирование было направлено на выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса юношей кикбоксеров, в частности организация процесса физической подготовки кикбоксеров в возрасте 13-15 лет.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы,

не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов. Нами педагогическое наблюдение было направлено на оценку уровня развития физической подготовленности и отслеживания динамики ее изменения в ходе проведения педагогического наблюдения.

Тестирование уровня физической подготовленности – использовалось нами с целью выявления уровня физической подготовленности. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества, скоростные качества, их сочетание, ловкость, а также координационные способности. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась по следующим контрольным упражнениям:

- 1) сгибание разгибание рук в упоре лежа в течение 30 секунд, раз;
- 2) прыжок в длину с места, см.;
- 3) подъем туловища из положения лежа в течение 30 секунд, раз;
- 4) прыжки через скакалку в течение 1 минуты, раз

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. Experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Нами педагогический эксперимент проводился с целью повысить у юношей кикбоксеров в возрасте 13-15 лет уровень физической подготовленности. С этой целью нами был адаптирован метод тренировки «фартлек» под условия проведения поединка в кикбоксинге. В ходе проведения педагогического эксперимента мы доказывали эффективность использования метода «фартлек».

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

а) *Средняя арифметическая:*

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{i,2}}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

χ – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

Б) *Среднее квадратичное отклонение:*

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum \chi - \bar{X}}{n-1}} \quad (2)$$

в) *Ошибка средне-арифметической:*

$$m \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \cdot \bar{X} \quad (3)$$

г) *Показатель достоверности различий Стьюдента*

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА «ФАРТЛЕК» В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

3.1 Особенности физической подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом

Специалисты по теории и методике подготовки спортсменов в кикбоксинге отмечают, что физическая подготовка является фундаментом, на котором строится мастерство спортсменов, а ее контроль обеспечивает эффективное управление тренировочным процессом. Научно обоснованная система контроля является неотъемлемым компонентом подготовки спортсменов в кикбоксинге, позволяющая решать задачи отбора перспективных спортсменов, оценки уровня развития физических качеств и способностей и на основе данной информации своевременной коррекции хода их подготовки, а также успешного участия в соревнованиях различного уровня. На данном этапе развития кикбоксинга применяются широкий арсенал методов контроля различных сторон подготовленности спортсменов, однако отбор данных методов зачастую строится на интуитивных способностях тренера, без должного научного обоснования, что влечет за собой получения недостоверной информации и как следствие, искаженное представления о подготовленности кикбоксеров.

С целью выявления особенностей физической подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом в возрасте 13-15 лет, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов.

В ходе проведения анкетирования нами были выявлены основные задачи физической подготовки кикбоксеров на данном возрастном этапе. Ответы респондентов распределились следующим образом: 44% респондентов утверждают, что в возрасте 13-15 лет физическая подготовка кикбоксера должна быть в основном направлена на развитие силы и

различных проявлений выносливости. По мнению 34% респондентов основной акцент стоит делать на повышении уровня развития быстроты и выносливости, 22% респондентов рекомендуют в данном возрасте уделять больше времени развитию ловкости и быстроты в сочетании с развитием гибкости (Рис.2).



Рисунок 2 – Задачи физической подготовки кикбоксеров в возрасте 13-15 лет

Подводя итоги опроса респондентов по вопросу о средствах и методах тестирования уровня физической подготовленности кикбоксеров, нами были сделаны следующие выводы:

- 1) скоростные качества: бег 30 метров;
- 2) скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места;
- 3) общая выносливость: 5-ти минутный бег;
- 4) гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- 5) скоростная выносливость: прыжки на скакалке в течение 1 минуты;
- 6) силовая выносливость: количеством рывков вперед 1 кг мяча за 1 мин;
- 7) скоростно-силовая выносливость: количеством ударов, нанесённых по боксерской «груше» за 1 минуту.

При проведении анализа литературных источников нами было установлено, что эффективная физическая подготовка кикбоксера возможна лишь при соблюдении оптимальной пропорции общего и специального компонентов. Этап начальной подготовки характеризуется соотношением 85% / 15% от общего времени, отведенного на развитие и совершенствование физических качеств, на учебно-тренировочном этапе – 70% / 30%, совершенствования спортивного мастерства – 55% / 45% с дальнейшим увеличением доли специальной физической подготовки при переходе на индивидуальную программу этапа высшего спортивного мастерства.

При проведении анкетирования, мы выявляли у респондентов особенности распределения учебно-тренировочного времени при организации процесса физической подготовки в работе с юными кикбоксерами в возрасте 13-15 лет. Так нами было установлено, что эффективный процесс физической подготовки в кикбоксе возможен лишь при соблюдении оптимальной пропорции и распределении учебно-тренировочного времени по видам подготовки. Так нами были получены следующие результаты: 42% респондентов рекомендуют уделять процессу физической подготовки 40-60% тренировочного времени. По мнению 30% респондентов 10-20% тренировочного времени является оптимальным для процесса физической подготовки. 28% респондентов уделяют 20-40% учебно-тренировочного времени на повышение уровня физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет (Рис.3.).

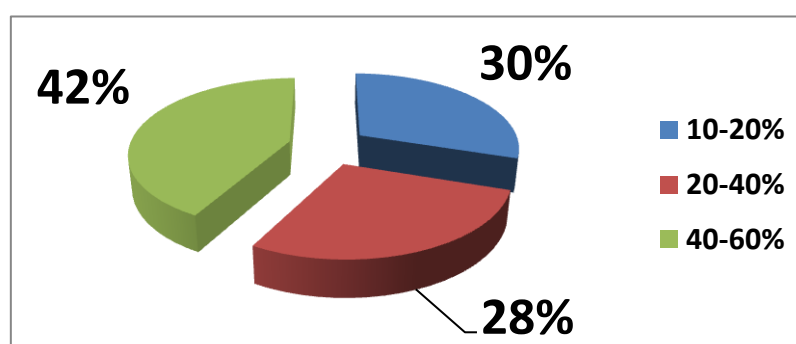


Рисунок 3 – Распределение учебно-тренировочного времени на процесс физической подготовки

Одной из важнейших задач учебно-тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовленности, овладение навыками технико-тактического мастерства. Однако специалисты отмечают, что при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов. В результате проведения анкетирования нами было установлено, что все 100% респондентов учитывают возрастные особенности при планировании процесса физической подготовки кикбоксеров в возрасте 13-15 лет.

Развитие тех или иных физических качеств необходимо рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма. Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма.

В результате проведения анкетирования нами были физические качества, которым тренера уделяют больше времени на развитие, работая с детьми 13-15 лет. Обработав полученные результаты, мы пришли к выводу, что в данном возрасте больше времени стоит уделять развитию различных видов выносливости. По мнению 24% респондентов в данном возрасте лучше развивать скоростные качества, 20% респондентов считают, что силовые качества в данном возрасте развиваются лучше всего (Рис.4).

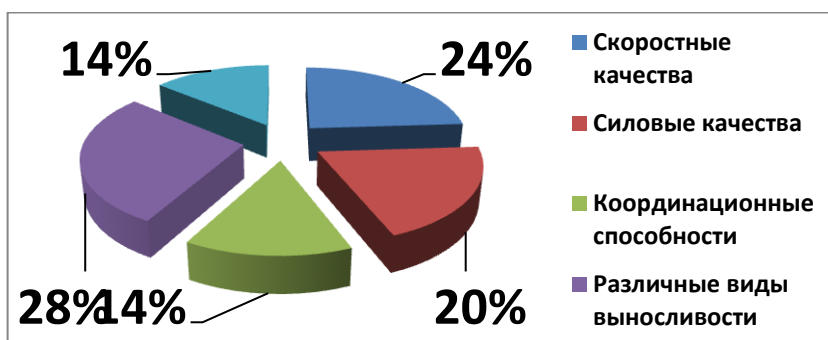


Рисунок 4 – Развитие физических качеств в возрасте 13-15 лет

В качестве средств общей физической подготовки применяют тесты, тренирующие и выявляющие специальные физические качества кикбоксера, в частности взрывную силу рук и ног, а также стандартные методы для повышения аэробных возможностей организма, скоростно-силовой и функциональной готовности к воспроизведению специфического биомеханического стереотипа двигательных действий. Результаты контроля общей физической подготовленности с учетом детальной оценки средств, методов, объема и интенсивности нагрузки в динамике используются при планировании дальнейшего учебно-тренировочного процесса.

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов о способах контроля за уровнем развития физической подготовленности своих учеников. Так нами было установлено, что большинство тренеров, а именно 62% респондентов рекомендуют проводить тестирование уровня физической подготовленности 2 раза. По мнению 24% респондентов проверять уровень физической подготовленности достаточно и раз в год, 14% респондентов проверяют уровень развития физической подготовленности три раза в год (Рис.5).

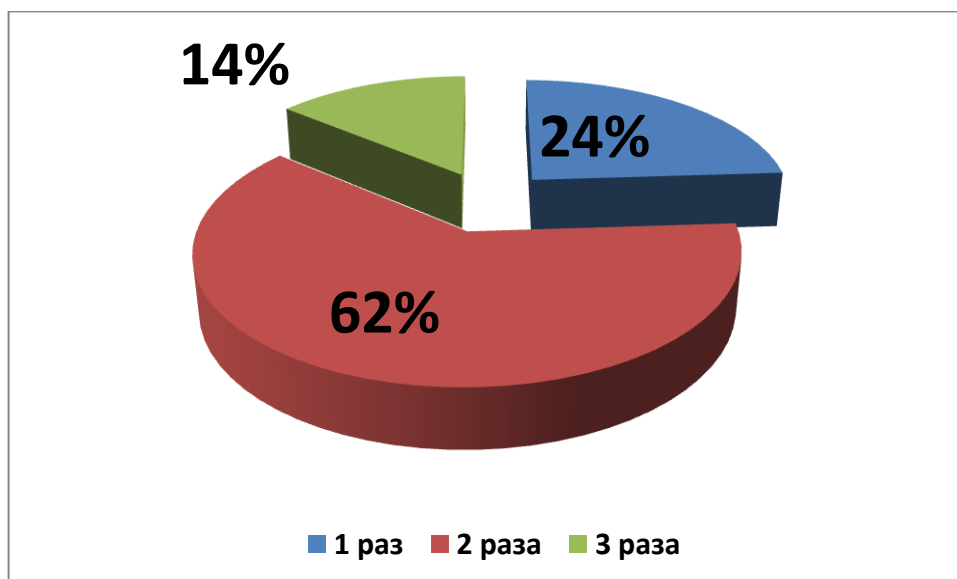


Рисунок 5 – Количество измерений уровня физической подготовленности в течение года

Также в ходе проведения анкетирования нами было установлено, что 58% респондентов проводят тренировки на повышение уровня физической подготовленности 3-4 раза в неделю. По мнению 24% респондентов тренировки, направленные на повышение уровня физической подготовленности необходимо проводить 2-3 раза в неделю. 18% респондентов считают, что для повышения уровня физической подготовленности достаточно проводить тренировки 1-2 раза в неделю (Рис.6).

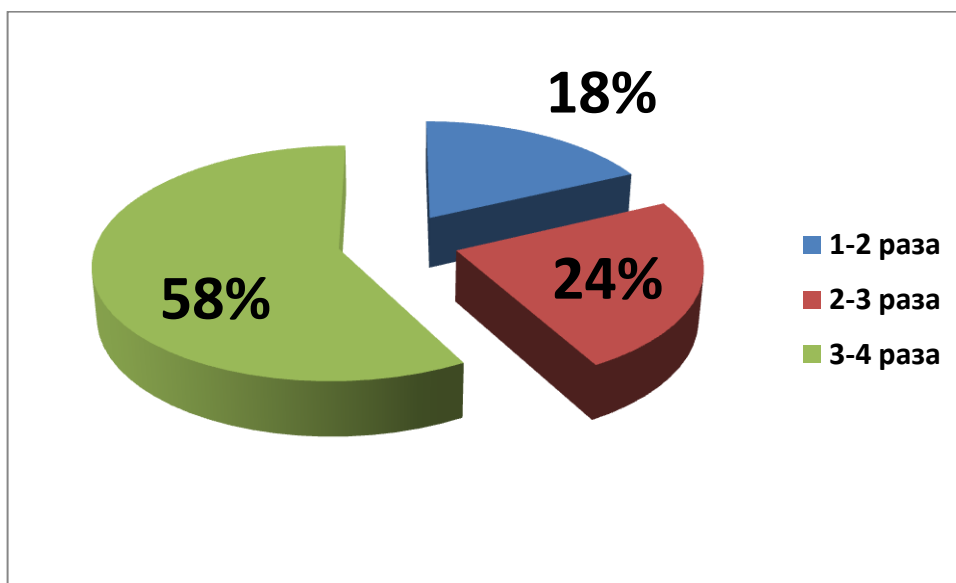


Рисунок 6 – Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, направленных на повышение уровня физической подготовленности

Общезначительные упражнения кикбоксера могут быть неспецифическими, т.е. мало связаны со специально-подготовительными и соревновательными. Благодаря этой особенности общезначительные упражнения применяются для разносторонней подготовки кикбоксера, заключающиеся в повышении общего уровня работоспособности и приобретения разнообразных двигательных умений и навыков. Кроме того, использование таких упражнений способствует уменьшению монотонности тренировки и может служить целям активного отдыха.

Далее при проведении анкетирования нами были установлены средства, которые респонденты чаще всего используют для повышения уровня физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет. Самым популярным средством повышения уровня развития физической подготовленности является работа с собственным весом (Рис.7)

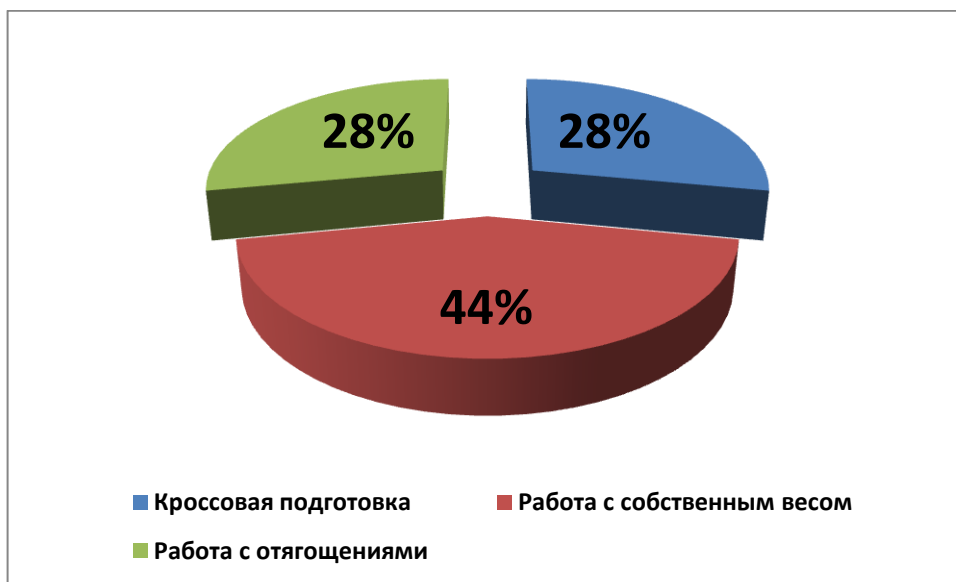


Рисунок 7 – Средств физической подготовки у кикбоксеров 13-15 лет

Физическая подготовка кикбоксера является основным фактором, обеспечивающим качество технической, тактической и психологической подготовленности, уровень развития всех остальных компонентов мастерства. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Уровень физической подготовки определяет способность кикбоксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

Завершая параграф «Особенности физической подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом», мы пришли к следующим выводам:

1. В возрасте 13-15 лет физическая подготовка кикбоксера должна быть в основном направлена на развитие силы и различных проявлений выносливости. По мнению 34% респондентов основной акцент стоит делать на повышении уровня развития быстроты и выносливости.

2. Эффективный процесс физической подготовки в кикбоксе возможен лишь при соблюдении оптимальной пропорции и распределении учебно-тренировочного времени по видам подготовки. Так нами были получены следующие результаты: 42% респондентов рекомендуют уделять процессу физической подготовки 40-60% тренировочного времени.

3. Большинство тренеров, а именно 62% респондентов рекомендуют проводить тестирование уровня физической подготовленности 2 раза, что 58% респондентов проводят тренировки на повышение уровня физической подготовленности 3-4 раза в неделю. Самым популярным средством повышения уровня развития физической подготовленности является работа с собственным весом.

3.2 Оценка уровня физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет

В современном кикбокинге к бойцам предъявляются высокие требования к уровню подготовленности к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности. Спортивные успехи в единоборствах зависят от достаточно широкого числа требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований и тренировок, в том числе и от развития скоростно-силовых способностей.

При организации процесса физической юных кикбоксеров в основном применяются методы и средства, которые развивают скоростную и взрывную силу. Специалисты отмечают, что при применении максимальных силовых нагрузок, необходимо учитывать возрастные особенности юных кикбоксеров.

Повышение уровня физической подготовленности юных кикбоксеров усложняется по сравнению с младшим возрастом: растет роль специальной силовой подготовки, усложняется структура и содержание самих упражнений и условия их выполнения. Внимание уделяется уже тем силовым упражнениям, которые способствуют развитию отдельных групп мышц и похожи по структуре и характеру на основные соревновательные упражнения. Акцент необходимо делать на развитие тех групп мышц, которые претерпевают наибольшую нагрузку во время выполнения именно соревновательных упражнений.

С целью исследования динамики уровня развития физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет и оценки эффективности построения учебно-тренировочного процесса и применяемых средств и методов, направленных на повышение уровня физической подготовленности нами было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило в период с 10.11.2020 по 10.02.2021. В наблюдении приняли участие 16 кикбоксеров в возрасте 13-15 лет, занимающиеся кикбоксингом в спортивном клубе KING.

В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали динамику уровня физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет, с этой целью в начале и конце педагогического наблюдения нами проводились контрольные тесты:

- 1) сгибание разгибание рук в упоре лежа в течение 30 секунд, раз;
- 2) прыжок в длину с места, см.;
- 3) подъем туловища из положения лежа в течение 30 секунд, раз;
- 4) прыжки через скакалку в течение 1 минуты, раз

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования до проведения педагогического наблюдения

№ п/п	Сгибание разгибание рук в упоре лежа в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подъем туловища из положения лежа в течение 30 секунд, раз	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты, раз.
1	21	185	24	110
2	23	173	31	98
3	19	180	28	119
4	22	184	25	123
5	20	190	33	105
6	23	178	28	108
7	19	183	24	114
8	18	180	23	125
9	21	176	27	110
10	23	184	29	102
11	20	195	31	99
12	18	186	24	110
13	21	177	27	105
14	22	175	31	108
15	20	190	26	125
16	23	185	24	105
Среднее значение	20,81±0,27	182,56±3,44	27,19±1,35	110,25±8,28

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования после проведения педагогического наблюдения

№ п/п	Сгибание разгибание рук в упоре лежа в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подъем туловища из положения лежа в течение 30 секунд, раз	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты, раз.
1	22	187	25	119
2	23	175	31	98
3	20	180	28	110
4	22	186	26	114
5	21	190	33	105
6	23	180	29	109
7	20	183	24	112
8	19	183	25	121
9	21	178	27	109
10	23	185	30	114
11	21	195	31	102
12	18	190	26	105

13	21	180	27	110
14	23	179	32	105
15	20	190	27	120
16	23	190	25	114
Среднее значение	21,25±0,34	184,44±5,25	27,88±1,44	112,83±7,06

Проведя повторное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля, нами было установлено, что прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался не значительным. По всем контрольным упражнениям прирост результатов составил:

1. В контрольном упражнении «Сгибание разгибание рук в упоре лежа в течение 30 секунд, раз» количество выполненных раз увеличилось на 1,25 раз и прирост результатов составил – 2,1%.

2. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 1,88 сантиметра и прирост результатов составил 1,1%.

3. В контрольном упражнении «Подъем туловища из положения лежа в течение 30 секунд, раз» количество выполненных раз увеличилось на 0,69 раз и прирост результатов составил – 2,5%.

4. В контрольном упражнении «Прыжки через скакалку в течение 1 минуты, раз» количество выполненных раз увеличилось на 0,58 раз и прирост результатов составил – 2,3% (Рис.8).

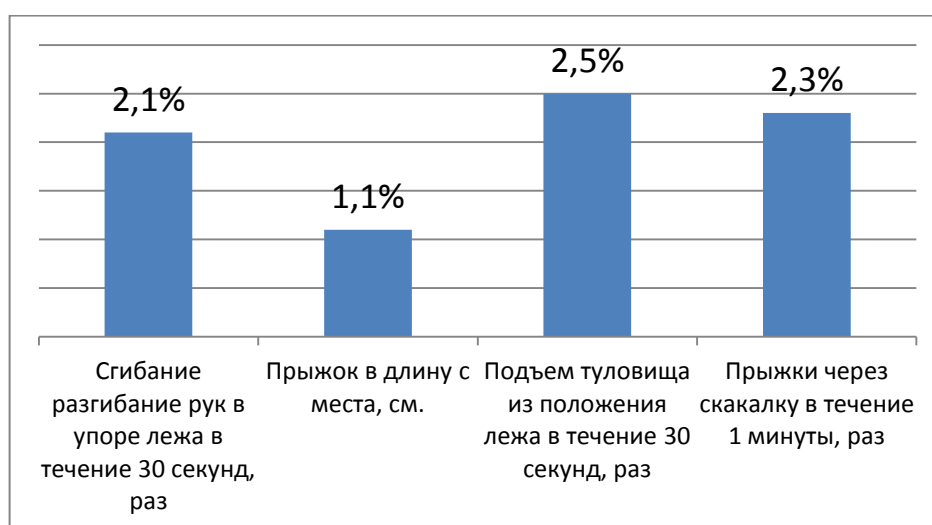


Рисунок 8 – Прирост результатов в ходе проведения педагогического наблюдения

Проведя статистическую обработку результатов исследования нами было установлено, что во всех контрольных упражнениях прирост результатов оказался не достоверным. Таким образом уровень физической подготовленности в среднем за период педагогического наблюдения повысился на 2%.

Таблица 3 – Статистическая обработка результатов проведения педагогического наблюдения

Контрольное упражнение	До наблюдения	После наблюдения	t	p
Сгибание разгибание рук в упоре лежа в течение 30 секунд, раз	20,81±0,27	21,25±0,34	0,185	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	182,56±3,44	184,44±5,25	0,939	Не дост.
Подъем туловища из положения лежа в течение 30 секунд, раз	27,19±1,35	27,88±1,44	0,745	Не дост.
Прыжки через скакалку в течение 1 минуты, раз.	110,25±8,28	112,83±7,06	0,913	Не дост.

Завершая параграф «Оценка уровня физической подготовленности кикбоксеров 13-15 лет», мы пришли к следующему выводу: за время проведения педагогического наблюдения прирост результатов в уровне развития физической подготовленности оказался не достоверным, что говорит о том, что нынешнее построение учебно-тренировочного процесса не обеспечивает должного прироста в уровне развития физической подготовленности юношей-кикбоксеров. Существующие средства и методы тренировки не отвечают современным требованиям и их применение не обеспечивает достоверного прироста результатов в уровне развития физической подготовленности.

3.3 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

Современный кикбоксинг, для которого характерны высокая плотность боя, частое применение сильных одиночных и серийных ударов, значительное время работы на дальней, средней и ближней дистанциях,

предъявляет высочайшие требования к физической и технико-тактической подготовке спортсменов, требует от спортсмена большой силы воли. Однако, часто можно наблюдать, как спортсмены, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах поединка из-за отсутствия достаточной степени развития физической подготовленности. Успешное применение технико-тактических навыков в кикбоксинге возможно только при условии, если спортсмен обладает достаточным уровнем развития физической подготовки, как надежного базиса для успешной реализации соревновательного потенциала бойцов.

При этом особое внимание нужно уделять повышению уровня развития физической подготовленности у кикбоксеров 13-15 лет, так как этот возраст является сенситивным для повышения уровня физической подготовленности, а в частности для развития специальной выносливости, характерной для соревновательной деятельности кикбоксеров.

Нами педагогический эксперимент проводился с целью повысить у юношей кикбоксеров в возрасте 13-15 лет уровень физической подготовленности. В ходе проведения педагогического эксперимента мы доказывали эффективность использования метода «фартлек».

Педагогический эксперимент проходил на базе спортивного клуба KING, эксперимент проходил в период с февраля по май 2021 года. Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 30 кикбоксеров в возрасте 13-15 лет, учебно-тренировочных групп 2 года обучения, имеющих 1 или 2 спортивный разряд. Всех участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы мы внедрили разработанный нами комплекс упражнений, применяемый методом «фартлек». До эксперимента достоверных различий в уровне развития общей и специальной выносливости между группами не обнаружено.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний до проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Участники	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.	Отжимания в упоре лежа, раз	Наклон вперед из положения сидя, см.	Прыжки на скакалке за 30 с., раз
1	9,3	210	26	7	57
2	9,7	210	31	9	61
3	10,1	230	28	10	72
4	9,5	210	32	10	62
5	9,2	213	23	9	63
6	10,1	220	28	13	70
7	9,7	218	30	10	65
8	9,5	225	25	9	58
9	9,8	215	32	14	55
10	9,4	205	28	10	65
11	9,3	220	30	9	58
12	9,7	225	32	12	69
13	10,1	230	24	6	72
14	9,3	210	26	10	61
15	9,2	215	30	12	60
Среднее значение	9,59±0,26	217,07±7,2	28,33±2,5	10±2,31	63,2±4,9

Метод «Фартлек» это одна из модификаций переменного-повторного метода. Данный метод можно охарактеризовать, как комплексную тренировку на улице или в спортивном зале, где на одном учебно-тренировочном занятии можно развивать все физические качества.

Основным преимуществом метода «фартлек» является то, что спортсмен при выполнении упражнений может произвольно регулировать темп нагрузки, изменять ее характер. Метод «фартлек» способствует постепенному вработыванию и включению в учебно-тренировочный процесс, продолжительность тренировки по данному методу колеблется от 45 минут до 2,5 часов.

Метод «фартлек» широко используется во многих видах спорта, он является эффективным, так как дает простор для творческой инициативы и помогает разнообразить учебно-тренировочный процесс.

Применительно к кикбоксингу метода «фартлек» лучше применять следующим образом: бег по пересеченной местности с одновременным нанесением отработанных комбинаций ударов, которыми владеет кикбоксер. Это позволяет приучить организм кикбоксера к выполнению своих технико-тактических действий при ЧСС 160-180 ударов в минуту, в течение 30-40 мин. с промежутками бега трусцой и восстановлению ЧСС до 120-125 уд/мин. Это позволит на последнем этапе специальной подготовки довести организм кикбоксера до способности выполнять индивидуальную технико-тактическую модель с ЧСС 200 уд/мин. и выше в течение 12-15 мин. с внутренними интервалами отдыха. Этого уровня подготовленности будет достаточно для проведения современного боя [21].

Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний до проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Участники	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.	Отжимания в упоре лежа, раз	Наклон вперед из положения сидя, см.	Прыжки на скакалке за 30 с., раз
1	10,3	225	31	12	71
2	9,9	215	26	9	65
3	9,4	218	30	10	69
4	9,8	210	27	11	61
5	9,2	223	25	7	65
6	9,5	209	29	8	59
7	9,3	215	24	10	63
8	9,7	218	31	11	66
9	9,1	220	27	12	63
10	9,2	228	29	8	71
11	9,5	210	28	9	65
12	9,6	215	25	12	64
13	9,4	210	31	10	61
14	9,3	225	23	9	67

15	9,8	218	28	11	60
Среднее значение	9,53±0,35	17,27±5,4	27,6±2,31	9,93±1,44	64,67±3,46

Проведенное тестирование уровня физической подготовленности перед проведением педагогического эксперимента показало, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень развития физической подготовленности, что позволит нам более объективно оценить эффективность, разработанного нами комплекса упражнений методом «фартлек».

Нами была не много видоизменена методика «фартлек» и адаптирована для учебно-тренировочного процесса кикбоксеров. В ходе разработки метода нами были учтено следующее, в кикбоксинге бойцы в основном выполняют свои технические действия при ЧСС 180 ударов в минуту. Продолжительность боя в среднем составляет 8-10 минут. Современный поединок бойцы начинают в максимальном темпе с первых секунд раунда, поэтому после окончания первого раунда пульс составляет 200 ударов в минуту, далее идет отдых в течение 1 минуты, данного времени явно не хватает на восстановление. Поэтому второй раунд начинается также с высоким ЧСС. После второго раунда минутный перерыв уже не дает значительного снижения ЧСС.

В третьем раунде ЧСС значительно превышает 200 уд/мин. Минута отдыха между раундами почти не снижает ЧСС. Режим двигательной деятельности в бою спринтерский, т.е. с максимальным приложением мышечных усилий в минимальный промежуток времени, а время выполнения всей двигательной деятельности в современном кикбоксерском поединке - режим бегуна-средневика. Но кикбоксер не имеет возможности снижать интенсивность ведения поединка, т.к. мгновенно будет наказан соперником за малейшее снижение скорости исполнения своих технических действий.

Адаптированная нами методика «фартлек» к условиям поединка в кикбоксинге состояла в следующем: боец пробегает с максимальной

скоростью определенное количество раундов по 2 минуты с перерывами отдыха 1 минута, количество раундов зависит от этапа подготовки, в конце дистанции проводится интенсивный «бой с тенью», так называемая «концовка». Применение этого метода предусматривает воспроизведение модели нагрузок, соответствующих функциональным требованиям соревновательной деятельности кикбоксера.

Согласно методу «фартлек» в кикбоксинге нами было внедрено пробегание дистанций 400, 500 и 600 метров, которые по продолжительности соответствуют времени 1 раунда. Это дало нам возможность использовать метод «фартлек» для улучшения и совершенствования учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге, повышения уровня физической подготовленности юношей кикбоксеров 13-15 лет. В кикбоксинге специальная выносливость проявляется в способности спортсмена длительно выполнять максимальные скоростно-силовые усилия и не снижать мощности мышечной работы до конца поединка. По степени проявления ведущих физических качеств и режиму деятельности организма кикбоксинг относят к видам спорта, характеризующимся комплексным проявлением двигательных качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность.

Таблица 6 – Результаты контрольных испытаний после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Участники	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.	Отжимания в упоре лежа, раз	Наклон вперед из положения сидя, см.	Прыжки на скакалке за 30 с., раз
1	9,3	213	26	7	60
2	9,6	210	31	9	61
3	10,1	230	28	10	73
4	9,5	210	32	11	62
5	9,2	215	25	9	63
6	9,8	220	28	13	71
7	9,7	218	31	10	65
8	9,5	225	25	10	58

9	9,6	221	33	14	58
10	9,4	205	29	11	65
11	9,3	224	30	9	59
12	9,5	230	33	12	69
13	9,9	230	25	7	72
14	9,3	213	28	11	64
15	9,2	218	30	12	61
Среднее значение	9,53±0,26	218,8±7,2	28,93±2,3	10,3±2,02	64,07±4,3

Проведенное повторное тестирование уровня физической подготовленности в контрольной группе показало, что прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался не значительным, а именно: в контрольном упражнении «Челночный бег 3x10, с.» прирост результатов составил 0,6%; в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» участники контрольной группы увеличили дальность прыжка на 1,73 сантиметра и прирост результатов составил – 0,7%; в контрольном упражнении «Отжимания в упоре лежа, раз» количество выполненных раз увеличилось на 0,6 раз и прирост результатов составил 2,1%; в контрольном упражнении «Наклон вперед из положения сидя, см.» прирост результатов составил 3,1%; в контрольном упражнении «Прыжки на скакалке за 30 с., раз» количество выполненных прыжков увеличилось на 0,87 раз и прирост результатов составил – 1,3% (Рис.9).



Рисунок 9 – Прирост результатов в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 7 – Результаты контрольных испытаний после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Участники	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.	Отжимания в упоре лежа, раз	Наклон вперед из положения сидя, см.	Прыжки на скакалке за 30 с., раз
1	9,7	230	33	12	72
2	9,4	218	29	10	73
3	9,4	225	30	10	69
4	9,2	223	27	11	63
5	9,2	223	28	8	65
6	9,3	212	31	8	62
7	9,3	218	29	11	65
8	9,3	225	31	11	69
9	9,1	225	29	12	65
10	9,2	233	31	9	71
11	9,1	218	28	9	67
12	9,4	220	28	13	71
13	9,2	219	32	10	69
14	9,3	225	29	10	69
15	9,1	220	31	11	63
Среднее значение	9,28±0,17	222,2±6,05	29,7±1,7	10,33±1,44	67,53±3,17

После проведения педагогического эксперимента у участников экспериментальной группы произошел более значительный прирост результатов, чем у участников контрольной группы, так в контрольном упражнении «Челночный бег 3x10, с.», который отражает уровень развития скоростных и координационных способностей время выполнения упражнения сократилось на 0,25 секунд и прирост результатов составил – 2,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 5 сантиметров и прирост результатов составил – 2,3%. Оценивая прирост результатов в развитии силовых способностей, для которых мы использовали упражнение «Отжимания в упоре лежа, раз»

количество выполненных раз увеличилось на 2,1 раз, прирост результатов составил – 7,6%. В контрольном упражнении «Наклон вперед из положения сидя, см», отражающем уровень развития гибкости прирост результатов оказался таким же не значительным, как и в контрольной группе, прирост результатов составил 4,1%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке за 30 с., раз» количество выполненных раз увеличилось на 2,86 раза и прирост результатов составил – 4,4% (Рис.10).



Рисунок 10– Прирост результатов в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 8 – Статистическая обработка результатов исследования

Контрольное испытание	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Челночный бег 3x10, с.	К 9,59±0,26	9,53±0,26	0,680	Не дост.
	Э 9,53±0,35	9,28±0,17	2,452	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	К 217,07±7,2	218,8±7,2	0,637	Не дост.
	Э 17,27±5,4	222,2±6,05	2,292	<0,05
Отжимания в упоре лежа, раз	К 28,33±2,5	28,93±2,3	0,647	Не дост.
	Э 27,6±2,31	29,7±1,7	2,554	<0,05

Наклон вперед из положения сидя, см.	К 10±2,31	10,3±2,02	0,407	Не дост.
	Э 9,93±1,44	10,33±1,44	0,734	Не дост.
Прыжки на скакалке за 30 с., раз	К 63,2±4,9	64,07±4,3	0,496	Не дост.
	Э 64,67±3,46	67,53±3,17	2,286	<0,05

Проведя статистическую обработку результатов исследования, мы пришли к выводу, что в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента прирост результатов оказался не достоверным во всех контрольных упражнениях. В экспериментальной группе прирост результатов оказался достоверным в 4 контрольных упражнениях из 5: «Челночный бег 3x10, с.», «Прыжок в длину с места, см.», «Отжимания в упоре лежа, раз», «Прыжки на скакалке за 30 с., раз». В контрольном упражнении «Наклон вперед из положения сидя, см.», отражающем уровень развития гибкости прирост результатов оказался не достоверным в обеих группах.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы метода «Фартлек» является эффективным. Применение метода «Фартлек» позволяет повысить у юношей кикбоксеров уровень физической подготовленности. Данный метод позволяет в короткий срок повысить уровень физической подготовленности у юношей кикбоксеров 13-15 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При изучении состояния проблемы совершенствования процесса общей физической подготовке в кикбоксинге, нами было выявлено, что специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. Д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. Д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой скорости в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т.д.

Выявлены основные особенности организации процесса физической подготовки юношей кикбоксеров. В ходе проведения анкетирования было выявлено следующее: 1) в возрасте 13-15 лет физическая подготовка кикбоксера должна быть в основном направлена на развитие силы и различных проявлений выносливости. По мнению 34% респондентов основной акцент стоит делать на повышении уровня развития скорости и выносливости; 2) эффективный процесс физической подготовки в кикбоксе возможен лишь при соблюдении оптимальной пропорции и распределении учебно-тренировочного времени по видам подготовки. Так нами были получены следующие результаты: 42% респондентов рекомендуют уделять процессу физической подготовки 40-60% тренировочного времени; 3) большинство тренеров, а именно 62% респондентов рекомендуют проводить тестирование уровня физической подготовленности 2 раза, что 58% респондентов проводят тренировки на повышение уровня физической

подготовленности 3-4 раза в неделю. Самым популярным средством повышения уровня развития физической подготовленности является работа с собственным весом.

Проведена оценка уровня развития физической подготовленности юношей кикбоксеров 13-15 лет. За время проведения педагогического наблюдения прирост результатов в уровне развития физической подготовленности оказался не достоверным, что говорит о том, что нынешнее построение учебно-тренировочного процесса не обеспечивает должного прироста в уровне развития физической подготовленности юношей-кикбоксеров. Существующие средства и методы тренировки не отвечают современным требованиям и их применение не обеспечивает достоверного прироста результатов в уровне развития физической подготовленности.

Нами была не много видоизменена методика «фартлек» и адаптирована для учебно-тренировочного процесса кикбоксеров. В ходе разработки метода нами были учтено следующее, в кикбоксинге бойцы в основном выполняют свои технические действия при ЧСС 180 ударов в минуту. Продолжительность боя в среднем составляет 8-10 минут. Современный поединок бойцы начинают в максимальном темпе с первых секунд раунда, поэтому после окончания первого раунда пульс составляет 200 ударов в минуту, далее идет отдых в течение 1 минуты, данного времени явно не хватает на восстановление. Поэтому второй раунд начинается также с высоким ЧСС. После второго раунда минутный перерыв уже не дает значительного снижения ЧСС.

Адаптированная нами методика «фартлек» к условиям поединка в кикбоксинге состояла в следующем: боец пробегает с максимальной скоростью определенное количество раундов по 2 минуты с перерывами отдыха 1 минута, количество раундов зависит от этапа подготовки, в конце дистанции проводится интенсивный «бой с тенью», так называемая «концовка». Применение этого метода предусматривает воспроизведение

модели нагрузок, соответствующих функциональным требованиям соревновательной деятельности кикбоксера.

Проведя статистическую обработку результатов исследования, мы пришли к выводу, что в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента прирост результатов оказался не достоверным во всех контрольных упражнениях. В экспериментальной группе прирост результатов оказался достоверным в 4 контрольных упражнениях из 5: «Челночный бег 3x10, с.», «Прыжок в длину с места, см.», «Отжимания в упоре лежа, раз», «Прыжки на скакалке за 30 с., раз». В контрольном упражнении «Наклон вперед из положения сидя, см.», отражающем уровень развития гибкости прирост результатов оказался не достоверным в обеих группах.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы метода «Фартлек» является эффективным. Применение метода «Фартлек» позволяет повысить у юношей кикбоксеров уровень физической подготовленности. Данный метод позволяет в короткий срок повысить уровень физической подготовленности у юношей кикбоксеров 13-15 лет.

Управление тренировкой спортсменов крайне сложный и неоднозначный процесс. Подготовка спортсменов представляет собой сложную педагогическую проблему, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренер обязан четко распланировать средства и методы решения поставленных задач для достижения поставленной цели. Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.

Грамотно спланированная и организованная тренировка с использованием метода «фартлек» дает большой эффект для развития всех

физических и морфофункциональных способностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в детских секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин. - М.: Академия, 2004. - 287 с.
2. Бабин, А.В. Методика оценки физической подготовленности школьников / А.В. Бабин // Известия Российского государственного педагогического университет им. А.И. Герцена. – 2006. - №23. – С. 105-109.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
4. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 274 с.
5. Бобровский, В.А. Методика оценки уровня развития специальной выносливости единоборцев / В.А. Бобровский // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. - №4. – С. 145-149.
6. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
7. Белых, С.И. Методика повышения эффективности педагогического процесса развития специальных двигательных способностей кикбоксеров / С.И. Белых // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2006. - №10. – С. 34-39.
8. Галкина, И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет / И.В. Галкина // Теория и практика физического воспитания. – 2010. - №9. – С. 31-34.
9. Горбачева, О.А. Значение гибкости в подготовке кикбоксеров / О.А. Горбачева // Наука 2020. – 2018. - №3. – С. 93-98.

10. Горлова, Ю.И. Учет индивидуального стиля соревновательной деятельности в подготовке кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования / Ю.И. Горлова // Наука 2020. – 2019. - №2. – С. 55-59.
11. Дадабаев, О.Ж. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо / О.Ж. Дадабаев // Academic research in educational sciences. – 2021. - №1. – С. 91-95.
12. Диденко, Т.П. Мониторинг функциональной подготовленности в единоборствах и силовых видах спорта / Т.П. Диденко // Известия Тульского государственного университета. – 2018. - №9. – С. 77-83.
13. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. – М.: КНОРУС, 2016. – 132 с.
14. Китаева, М.И. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет / М.И. Китаева // Филология и культура. – 2008. - №15. – С. 34-38.
15. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.
16. Кладов, Э.В. Методика развития специальной выносливости у кикбоксеров 14-15 лет в разделе фулл-контакт в подготовительном периоде с учетом индивидуального стиля ведения боя / Э.В. Кладов // Омский научный вестник. – 2011. - №10. – С. 65-69.
17. Кладов, Э.В. Оптимизация тренировочного процесса кикбоксеров 14-15 лет в разделе фулл-контакт с акцентом на развитие специальной выносливости / Э.В. Кладов // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. - №7. – С. 91-98.
18. Куценко, Ю.Е. Единая система физической общей подготовки / Ю.Е. Куценко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. - №3. – С. 121-125.
19. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №6. – С. 2-5.

20. Лукьяненко, В.П. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования / В.П. Лукьяненко // Известия Тульского государственного университета. – 2020. - №12. – С. 71-77.

21. Макарова, Т.А. Методическое пособие по физической культуре / Т.А. Макарова. – Москва, 2015. – 97 с.

22. Михонина, Т.Н. Эпистемология общей физической подготовки / Т.Н. Михонина // Здоровье – основа человеческого потенциала. – 2011. - №6. – С. 98-103.

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

24. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – С. 41-47.

25. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.

26. Никуличев, А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №5. – С. 88-91.

27. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей / сост. О. В. Хижевский. – Минск : БГТУ, 2013. – 54 с.

28. Перушкин, А. В. Основы теории и методики физической подготовки и спорта в вузах пожарно-технического профиля : учеб. пособие / А. В. Перушкин, Б. М. Динаев, Ю. Ю. Бударрагин. – М.: Академия ГПС МЧС России, 2012. – 129 с.

29. Перова, Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций / Г.М. Перова. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с.

30. Пойдунов, А.А. Оценка способности юных кикбоксеров переносить физическую боль / А.А. Пойдунов // Вестник Тамбовского университета. – 2018. - №4. – С. 88-93.

31. Подоплелов, А.В. Новые подходы в тренировке кикбоксеров высокого уровня / А.В. Подоплелов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №3. – С. 121-125.

32. Романов, Ю.Н. Физиологическое обоснование интегральной подготовки в кикбоксинге / Ю.Н. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №4. – С. 65-69.

33. Руденко, Г.В. Тренировка квалифицированных кикбоксеров в условиях годичного макроцикла / Г.В. Руденко // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №4. – С. 77-81.

34. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.

35. Свирид, В.В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет / В.В. Свирид // Мир современной науки. – 2014. - №4. – С. 71-74.

36. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет / С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №4. – С. 121-124.

37. Свечкарев, В.Г. Совершенствование физической подготовленности детей среднего школьного возраста на основе применения компьютерного игрового тренажерного комплекса адаптивного воздействия / В.Г. Свечкарев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. - №4. – С. 101-104.

38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

39. Светик, К.С. Определение взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 11-13 лет / К.С. Светик // Евразийский научный журнал. – 2017. - №12. – С. 81-85.

40. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

41. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.: ил.

42. Титов, Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества / Б.А. Титов // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №7. – С. 39-42.

43. Филатова, В.Ю. Анализ силы удара руками в кикбоксинге / В.Ю. Филатова // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2016. - №5. – С. 149-154.

44. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. - №15. – С. 92-95.

45. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.

46. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2013. - 480 с.

47. Шестаков, К.В. Обоснование тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки кикбоксеров юниоров / К.В. Шестаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №8. – С. 98-104.

48. Шиманский, И.А. Новые методы объективной оценки психофизиологических показателей в тренировочном процессе кикбоксеров / И.А. Шиманский // Наука 2020. – 2013. - №5. – С. 189-193.

49. Эпов, О.Г. Критерии оценки уровня физической подготовленности представителей ударных видов олимпийских единоборств / О.Г. Эпов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. - №10. – С. 110-115.

50. Эпов, О.Г. Сопряжённая технико-тактическая и физическая подготовка спортсменов ударных видов единоборств, основанная на выполнении интервальных спуртовых упражнений на предсоревновательном этапе / О.Г. Эпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №12. – С. 210-212.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

Тема: «Методика физической подготовки школьников 13-15 лет, занимающихся кикбоксингом»

Спортсмен:

Возраст _____

Стаж занятий _____

Спортивное звание _____

Лучший результат _____

Тренер:

Возраст _____

Стаж работы _____

Квалификация _____

Лучший результат ученика _____

1. Какие задачи физической подготовки в кикбоксинге у спортсменов в возрасте 13-15 лет?:

А) Развитие ловкости и быстроты в сочетании с развитием гибкости.

Б) Обеспечить достаточный уровень развития быстроты и выносливости.

В) Развитие силы и различных проявлений выносливости.

Г) _____

2. Какие тесты Вы используете, для определения показателей физической подготовленности кикбоксеров?: _____

3. Сколько времени от учебно-тренировочного занятия Вы уделяете физической подготовке?:

А) 10-20%

Б) 20-40%

В) 40-60%

Г) _____

4. Есть ли у Вас различия в планировании процесса физической подготовки в зависимости от возраста?:

А) Да

Б) Нет

5. Укажите физические качества, которым Вы уделяете больше всего времени, работая с детьми в возрасте 13-15 лет?:

А) Скоростные качества

Б) Силовые качества

В) Координационные способности

Г) Различные виды выносливости

Д) Гибкость

6. Как часто в течение года Вы проводите тестирование уровня физической подготовленности своих учеников?:

А) 1 Б) 2 В) 3 Г) _____

7. Сколько раз в неделю Вы проводите тренировку, направленную на повышение уровня физической подготовленности?:

А) 1-2

Б) 2-3

В) 3-4

Г) _____

8. Проводите ли Вы учебно-тренировочные занятия в тренажерном зале?:

А) Да

Б) Нет

9. Какие средства Вы используете для повышения уровня физической подготовленности у кикбоксеров 13-15 лет?:

А) Кроссовая подготовка

Б) Работа с собственным весом

В) Работа с отягощениями

Г) _____

10. Зависит ли выполнение технико-тактических действий от уровня физической подготовленности?:

А) Не зависит

Б) Да, насколько

В) _____