Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа №4

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО КИКБОКСИНГУ на Тему: «Особенности подготовки обучающихся среднего возраста»

Тренер-преподаватель: Емтыль Мурат Мугдинович
Старший инструктор-методист: Полтавич Станислав Анатольевич
Инструктор-методист: Валиева Расиля Абдухакимовна

Краснодар 2025 год

Содержание

Теоретическая часть

Введение.....	2
Особенности методики подготовки обучающихся среднего возраста по кикбоксингу.....	3
Физиологические особенности обучающихся среднего возраста.....	5
Психологические особенности обучающихся среднего возраста.....	6
Методика обучения юных спортсменов по системе заданий.....	7

Практическая часть

Основные методические приемы и средства обучения технике кикбоксинга.....	9
Методика проведения подвижных игр и специальных игровых упражнений.....	11
Критерии, показатели и методы измерения, используемые в опытно - экспериментальной работе.....	16
Заключительная часть.....	22
Используемая литература.....	23

Теоретическая часть

Введение

Методическая разработка предназначена начинающим педагогам дополнительного образования и тренерам по кикбоксингу.

Данный материал и рекомендации помогут организовать работу секций по кикбоксингу в учреждениях дополнительного образования.

Цель работы: доказать эффективность соревновательно-игрового метода на занятиях по кикбоксингу на процесс формирования физических качеств обучающихся среднего возраста.

Задачи:

1. Определить педагогические условия для занятий по кикбоксингу.
2. Раскрыть значение физиологических и психологических особенностей обучающихся среднего возраста на процесс формирования физических качеств.
3. Выявить особенности развития физических качеств обучающихся (координации движения, силы, быстроты, выносливости) через спортивные игры и упражнения.

Как утверждает кандидат педагогических наук Силин А.И. после проведенных экспериментальных исследований «можно уверенно констатировать, что широкое использование при обучении специально-подготовительных и специально-игровых упражнений, а также подвижных игр оказывает положительное влияние на развитие у школьников быстроты реакции, точности ударов, повышения физических качеств и т.д.».

В методической разработке представлен практический материал, приведены примеры занятий, в основе которых лежат соревновательно-игровые методы, игровые упражнения со специальной, общефизической направленностью.

При подготовке были использованы материалы: Силина А.И., кандидата педагогических наук; Мужниекса Я.Я., заслуженного тренера России; Стрельникова В.А., кандидата педагогических наук, заслуженного тренера России; Градополова К.В., кандидата педагогических наук, заслуженного тренера России.

Рекомендации помогут педагогам дополнительного образования, тренерам интересно и правильно организовать учебный процесс, не травмируя и создавая оптимальные педагогические и психологические условия для успешного воспитания кикбоксера.

Особенности методики обучающихся среднего возраста по кикбоксингу

Успешная подготовка спортсменов высокой квалификации зависит от рационального построения учебно-тренировочного процесса, начиная от новичка до мастера спорта международного класса. Однако до настоящего времени начальная подготовка юных кикбоксеров проблематична, т.к. разрешается начинать заниматься данным видом спорта с 14 лет. В то же время возраст 14 лет совпадает с основным пубертатным периодом, в котором замедляется развитие быстроты и ухудшается общая координация движения, а все это в целом отражается на качестве овладения техникой для данных видов спорта. *Поэтому необходимо искать новые формы и методы подготовки по кикбоксингу, занимающихся в более младшем возрасте.*

Для примера можно взять исследования Руне Хедмана - известного швейцарского физиолога, создавшего ряд научных работ в области спортивной физиологии. О значении тренировки в период роста и развития организма он приводит следующие примеры: «Для изучения влияния тренировки в юношеском возрасте были отобраны 7 мальчиков 11 летнего возраста из одного класса, которые в течение трех лет интенсивно тренировались по 2-3 раза в неделю помимо обычных уроков физкультуры. Результаты этой группы школьников сравнивались с показателями контрольной группы, состоящей из семи мальчиков того же класса. Общая физическая подготовка в контрольной группе ограничивались только школьными уроками физкультуры, т.к. за три года исследований длина тела у школьников увеличилась, можно было ожидать определенного увеличения статических и функциональных показателей. Из таблицы видно, что у детей контрольной группы объем сердца стал больше, и это увеличение соответствовало тому увеличению, которое ожидалось вследствие роста тела. У мальчиков, которые тренировались, напротив, объем сердца, и объем легких оказались большими, чем предполагалось. Дополнительный рост, очевидно, обеспечивала тренировка. Из таблицы видно, что максимальное потребление кислорода повысилось в обеих группах. Однако существенно оно было в группе, в которой тренировались. У лиц, приступивших к тренировке, будучи уже взрослыми, столь выраженного повышения объема сердца или объема легких не наблюдалось. Большой объем сердца и легких - условие для максимального потребления кислорода.

Группы и время тренировки (месяцы)	Показатели			
	Объем сердца		Максимальное потребление кислорода	
	Измененный %	Ожидаемый %	Измененный %	Ожидаемый %
Тренируется	7	6	16	5
6	42	30	39	18
26	50	42	60	27
32				
Контрольная	5	8	5	6
6	28	25	25	16
26	36	34	37	22
32				

Таким образом, хороший тренировочный эффект может быть достигнут с помощью регулярной тренировки в период роста и развития организма. И не может быть обеспечен в таком же размере у взрослых.

В спортивном воспитании подростка очень важен учет физиологических и психологических особенностей.

Физиологические особенности обучающихся среднего возраста

1. В данном возрасте организм бурно развивается: накапливаются силы, совершенствуется ловкость, улучшается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердца и дыхательных органов, происходит стремительный рост тела в длину. Однако окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, и конечностей заканчивается. Связочный аппарат тоже пластичнее, чем у взрослых. Поэтому в этом возрасте не следует давать больших мышечных упражнений.
2. При работе необходимо учитывать, что чем занимающиеся моложе, тем больше процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Длительные напряжения или полученные удары нередко приводят нервную систему к состоянию запредельного торможения. Поэтому между отдельными упражнениями должны быть более частые и длительные перерывы, чем при занятиях со взрослыми, так же необходимо исключать сильные удары.
3. Наряду с общим усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца. Но следует иметь в виду, что развитие сердца все же отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявленными требованиями, то сердце работает с перенапряжением. В таких случаях может возникнуть явление так называемой гипертрофии сердца. Поднять уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы помогает общая физическая подготовка, с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, используя естественные упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание и т.д.
4. Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается усилением деятельности дыхания: учащается пульс, дыхание, поскольку в большинстве видов деятельности (рабочей, спортивной) невозможно определить интенсивность работы, то путём подсчёта частоты пульса можно получить сведения о характере работ (у взрослого человека пульс 60-80 ударов в минуту у детей выше).

Психологические особенности обучающихся среднего возраста

Психические качества подростков значительно отличаются от психических качеств взрослых. В данном возрастном периоде эти качества только формируются, поэтому спектр подготовки кикбоксеров будет определять правильный педагогический подход к каждому занимающемуся в отдельности.

1. Ощущения становятся значительно острее, а зрительная память лучше, причём, восприятия ещё нестабильны, самими сильными представлениями являются двигательные. Поэтому тренеру важно правильно показывать технические приемы, практиковать совместные тренировки с кикбоксерами высокого класса, устраивать показательные тренировки, организовывать посещения соревнований с участием сильнейших кикбоксеров, просматривать видеосъёмки. Чем ярче и красочнее представления движений и действий, тем точнее восприятие и исполнение.

2. От внимания к изучаемому предмету зависит количество восприятий и действий. Кикбоксинг требует от спортсменов высокого внимания не только во время учебно-тренировочного процесса, но и во время соревнований. Малейшая невнимательность, потеря бдительности влечет за собой пропущенный удар. Однако юным спортсменам во время тренировки не под силу сосредоточить внимание на одном задании, они отвлекаются и делают то, что им более интересно. Поэтому тренеру необходимо часто менять задание, создавая большую заинтересованность у занимающихся. Кроме того, выполнение заданий не должно быть длительным.

В занятиях тренеру необходимо требовать, прежде всего, дисциплину, в то же время интересно и увлекательно объяснять задание. В занятиях должны доминировать спортивные и подвижные игры, упражнения в большинстве должны носить соревновательный характер, использовать комбинированные эстафеты, различные средства: упражнения со снарядами (теннисные, набивные мячи, обручи, скакалки, гантели, гимнастические палки, кик боксерские снаряды и т.д.).

Методика обучения юных спортсменов по системе заданий

Методика обучения юных спортсменов по системе заданий является результатом изучения литературных источников, педагогических наблюдений и обобщения педагогического опыта: Силина А.И., Мужнеекса Я.Я., Хедмана Р., Стрельникова В.А., Градополова К.В.

Разработка тренером системы заданий требует изложения материала в последовательности, обеспечивающей логическую взаимосвязь частей, следующих одна за другой, так называемых шагов-ступеней обучения. Каждая ступень - это определенное задание на действие, в котором тренер дает нужное количество информации о том, что и как делать и на что больше обратить внимание. Он оптимизирует организацию занимающихся, дает задание и управляет процессом.

Обучающиеся должны получить задание, осмыслить и понять его, выделить главное в двигательном действии и на основании этого составить собственную модель данного действия, затем спрограммировать - упорядочить последовательность своих действий и выполнить задание. На этом этапе тренер наблюдает за учеником, сравнивает и оценивает его действия, указывает пути индивидуального совершенствования. Т.о. цикл за циклом юные спортсмены многократно выполняют действия в различных вариантах, ситуациях до тех пор, пока оно не станет навыком, и даже совершенствует различные сочетания действий в условиях, приближенные к боевым.

Особенности кикбоксера позволяют легче систематизировать процесс обучения, т.к. в этом виде спорта участвуют два противодействующих лица. В начале один из них выполняет роль атакующую, а другой содействует проведению приемов и действий, а затем оба действуют как противники - один атакует, второй обороняется. Т.о. прием закрепляется в меняющихся ситуациях. В этих действиях не требуется стереотипных реакций, т.к. действия, ацикличны. Основная структура приемов изучается и совершенствуется вместе с их вариантами в постоянно меняющихся условиях.

Основной формой организации учебно-тренировочной работы с юными спортсменами является общепринятое групповое занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей. Обучения занимающихся упражнением и действием, их совершенствование проводится по установленной трехэтапной схеме - ознакомление и опробование приема или действия, его детальное регулирование и совершенствование в нем.

Чтобы успешно руководить и управлять занимающимися по системе заданий, необходимо следующее:

1. Вдумчиво подготавливать занятие, спланировать тренирующие воздействия и задания в зависимости от состава занимающихся.
2. Активно и оперативно проводить занятие, направлять действия учеников.
3. Объективно и систематически оценивать действия обучаемых и подводить итоги занятий.
4. Периодически давать домашнее задание юным спортсменам по физической и технико-тактической подготовке.

Практическая часть

Основные методические приемы и средства обучения технике кикбоксинга

В 2003-2004 году мы вели научный поиск с целью подбора средств и методов подготовки школьников среднего возраста по кикбоксингу в условиях дополнительного образования, специализирующиеся по кикбоксингу. Подбор средств и методов осуществлялся с учетом анализа результатов предварительных исследований, изучения возрастных особенностей развития организма и физических качеств у подростков среднего возраста, а также тех требований, которые предъявляются организму при занятии кикбоксингом:

Кроме того, мы использовали данные исследований ряда авторов по вопросам физического воспитания и спортивной подготовки подростков: Мужниекса Я.Л., Филина В.П., Худадова Н.А. и др. Учитывая специфику кикбоксинга и современные представления о роли всесторонней физической подготовки и развития физических качеств для достижения высоких спортивных результатов в зрелом возрасте, мы считали целесообразным в занятиях по кикбоксингу со школьниками основное внимание уделять подготовке со специальной игровой направленностью. Для изучения влияния тренировок с игровой направленностью были отобраны мальчики 11-12 лет, у которых в течение одного года в тренировочном процессе мы постоянно использовали (различные варианты в каждой тренировке) спортивные игры, соревнования, эстафеты и др. Контрольная группа была сформирована из школьников того же возраста, что и экспериментальная, но в этой группе игровой метод мы использовали максимально редко (один-два раза в месяц).

В экспериментальной группе мы использовали следующее:

1. Подготовительная часть. Тренировочное занятие мы начинали с разминки, т.е. с упражнений, проводящихся кикбоксерами перед боем с целью возбудить деятельность органов дыхания и кровообращения, установить специальную координацию боевых действий и подготовить тем самым кикбоксер к интенсивной деятельности к предстоящей тренировке или бою. Для проведения разминки мы применяли такие средства, как:

- гимнастические упражнения, которые (без снарядов), обеспечивают введение организма кикбоксера в рабочее состояние, активизируют сердечно-сосудистую систему, улучшают объем веществ, повышают эластичность различных мышечных групп и подвижность суставов.
- спортивные подвижные игры и эстафеты: футбол, баскетбол, «бой

петухов», перетягивание в парах, «бег тачек», «борьба всадников», чехарда, различные полуспортивные эстафеты и т.д.

- специальные упражнения «пуш-пуш», «пятнашки ногами», «борьба в стойке», борьба из положения лежа т.д.
- в разминке мы использовали музыкальное оформление, так называемую «музыку выработки». Мы включали ее через 5-6 минут после тренировочного занятия и начала разминки и до конца подготовительной части занятия. Целью оформления являлось поднятие настроения занимающихся.

2. Основная часть. В основной части тренировочного занятия - специальные упражнения, которые мы условно разделили на 3 группы:

I Без партнера. Специальные подготовительные упражнения мы применяли

при работе над основами техники деталями форм боевых движений, которые способствовали развитию двигательной памяти, улучшению способности к анализу сравнению движений.

II. С партнером упражнения в перчатках, парах; занимающие большую часть времени при обучении кикбоксеров. Здесь мы обучали спортсменов технике и тактике кикбоксинга. Благодаря слабо выраженному соревновательному моменту эти упражнения создавали наиболее удобные условия для формирования основных технических и тактических умений и навыков.

III. Большое значение мы придавали работе кикбоксеров на снарядах. Специальные упражнения со снарядами: мешок (легкие и тяжелые); наливные, насыпные и пневматические груши, пунктболы (теннисный мяч, привязанный на тонком шнурке), мячи на растяжках, настенные подушки, лапы. Эти упражнения, решая задачи физической подготовки, направлены на формирование специальных навыков и, в основном, преследуют узкоспециальные цели. Они укрепляют мышечные группы, суставы и связки, что особенно важно при ударах, обеспечивая при этом значительную специально скоростно-силовую нагрузку.

Музыкальное оформление основной части тренировочного занятия нежелательно, так как оно повышает интенсивность тренировочной нагрузки, притупляя охранительную реакцию организма, что способствует переутомлению занимающихся, а в дальнейшем и перетренировке. Задания носили также игровой, соревновательный характер.

2. Заключительная часть направлена на восстановление организма после значительной тренировочной нагрузки, полученной в основной части тренировки. В заключительной части тренировочного занятия мы использовали:

- гимнастические упражнения на расслабление, выработки правильной осанки;
- метания (теннисный мяч, набивные мячи);
- прыжки со скакалкой, выполненные в спокойном темпе и т.д.;
- игры на внимание;
- музыку, которая должна быть расслабляющей, снимающей утомление.

Методика проведения подвижных игр и специальных игровых упражнений.

В процессе эксперимента мы использовали заранее составленные комплексы упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств; общей физической подготовки по кикбоксингу, для которых часто отводили специальные занятия.

Приведем следующие примеры игр, игровых упражнений, эстафет и т. д.

Развитие координации движений:

- **«Цепочка».** Игру начинает водящий, преследует игроков, свободно бегающих по площадке. Догнав и осалив игрока, берет его за руку, и они вдвоем начинают преследовать остальных. Третий играющий, которого осалили, присоединяется к ним, встает в середину и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них становится все труднее. Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.
- **«Голова и хвост».** Все участники игры (10-20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берет руками за пояс предыдущего. Первый игрок - это «голова», а последний - «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время команды меняются местами. Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет - то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.
- **«Отними мяч».** Игра начинается, когда команды занимают исходное положение. Два игрока стоят друг против друга, обхватив обеими руками мяч. По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника. Варианты игры: 1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за условленное время (10-20 с); 2) мяч - в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники. В ходе игры нельзя применять болевые приемы. Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз отнять мяч.

Развитие силовых качеств:

- **«Поборемся ногами».** Игра начинается и заканчивается по сигналу

преподавателя. Игроки обеих команд садятся друг против друга на пол, не касаясь его руками, но слегка упираясь ступнями согнутых ног в ступни соперника. Толкая соперника в пятки и избегая его толчков, каждый игрок старается, чтобы другой игрок опрокинулся на спину или коснулся руками пола. В ходе игры участники не должны помогать себе руками. Побеждает игрок, сумевший большее число раз опрокинуть соперника на спину. Побеждает команда, игроки которой имели большее количество побед.

- **«Петушиный бой».** Играющие парами стоят в круге диаметром 2-4 м. друг от друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера потерять равновесие и стать на вторую ногу. Победители образуют новые пары до истечения определенного времени. Прыгать можно только в пределах круга. Игроки должны толкать друг друга только плечом. Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к коврику ногой. Команда-победительница определяется по сумме побед участников.
- **«Борьба за захват».** Играющие парами становятся в одноименную стойку (правую или левую) друг против друга и готовятся к захвату определенной части тела соперника. Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела: лучезапястные суставы рук, туловище, спину, ноги, шею. Положение рук произвольное. Победным считается только захват определенной части тела. Победителем является игрок, который первым и правильно выполнил задание. Побеждает команда, участники которой больше выполнили захватов.
- **«Бой всадников».** В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коней», и команды выстраиваются возле средней линии. По сигналу преподавателя начинается бой «всадников». Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня». Если оба «всадника» оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. «Кони» участия в сражении не принимают. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.
- **«Регби».** Команды выстраиваются на линии нападения. По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч. На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам. За лицевые линии переходить нельзя. Не следует толкать убегающих в спину. При

нарушениях мяч передается сопернику. Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

- **«Футбол крабов».** Две команды по 6-8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» - упор сидя сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах. По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» - обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается: находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов.
- **«Всадники».** Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера - «лошади» и вторые - «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра в футбол ведется с партнером на плечах. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников. Через 2-3 мин. или после забитого мяча игроки меняются ролями. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников. Игра ведется без вратарей. Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на 3 м. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

Развитие быстроты:

- **«Старт с преследованием соперника».** Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м. одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, - осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Вариант игры: игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй - вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги - коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями. После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Общая выносливость:

- **«В горку и с горки».** Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку, - спускаются

вниз и т.д., игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вниз и вверх). Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

- **«Футбол двумя мячами».** Играют 2 команды по 6-10 человек. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями: 1) если мяч пересекает любую линию, угловой ил свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками; 2) не учитывается положение вне игры». Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей.

- **«Подвижные ворота».** Играют две команды по 6-10 человек. Команды выделяют по 2 водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это - «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота». Если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время.

Условия и содержание игровых упражнений зависят от цели и задачи занятия. Рассмотрим, к примеру, занятие, цель которого являлась «развитие быстроты реакции у спортсмена - новичка».

В подготовительной части мы использовали упражнения такого типа:

- Спортсмены, выстроившись в 1 шеренгу, по команде тренера быстро имитируют заранее указанный атакующий прием;
- Спортсмены выстраиваются в 2 шеренги (одна против другой). Кикбоксеры первой шеренги по сигналу выполняет атакующие действия, противники второй шеренги быстро принимают необходимые защитные действия от «удара»;
- Спортсмены, выстроившись в колонну по одному, выполняют упражнения в движении: на один свисток - шаг назад, на два - фронт-кик, на три - нырок и т.д.

Во всех игровых упражнениях за неправильное или несвоевременное выполнение задания кикбоксер получал штрафное очко.

В основной части для развития быстроты реакции мы использовали игровые упражнения с партнером в перчатках. Этими упражнениями

создавались условия, которые полно отвечали характеру кикбоксерского поединка.

Так на начальном этапе обучения мы использовали игровые упражнения типа «боксирование» через канат (черту) с надутыми футбольными камерами (шарами). Спортсмены выстраивались в 2 шеренги с надутыми камерами на груди. Между ними протягивали канат на высоте 50-60 см. Спортсменам ставили различные задачи: например, победителем считался тот, кто первым нанесет 5 ударов по камере. Сложность атаки заключалась в том, что камеры бдительно охранялись соперниками. В те доли секунд, когда представлялась возможность поразить камеру, соперник производил защитные действия.

Постепенно мы усложняли задание— игровые упражнения выполняли в движении без применения каната.

Также на оценку спортсмены выполняли следующие упражнения: прыжки со скакалкой 30 сек. (подсчитывается число прыжков); удары по груше за 5 или 15 сек. (подсчитывается количество ударов); кто больше выполнит бросков с набивным мячом партнеру (имитируя прямые удары); условный бой с определением победителя по 5-бальной системе (учитывая технику, тактику и стиль ведения боя).

Критерии, показатели и методы измерения, используемые в опытно-экспериментальной работе

Критерии	Показатели	Методы их измерения
Критерий мотивационности	1. Ведение дневника 2. Самостоятельные занятия школьников	1. Анкетирование, наблюдение, беседа 2. Наблюдение, беседа
Критерий обученности	Усвоение учебного материала по теме	Коэффициент усвоения темы
Критерий физического развития	1. Сформированность двигательных умений 2. Физическая подготовленность	1. Коэффициент сформированности двигательного умения 2. Тесты, определяющие уровень физической подготовленности

Проверка данных условий была проведена на этапе планирования эксперимента, кроме некоторых специальных требований, учитываемых в процессе статистической обработки данных.

Критерий мотивационности

Мы проанализировали такие аспекты подготовки спортсменов как самостоятельная работа и самоконтроль. Самостоятельная работа представляет самостоятельную, т.е. без участия тренера, силовую подготовку (выполнение силовых упражнений в дни активного отдыха по вечерам и по утрам во время зарядки), проведение аутотренинга, отработку специальных элементов, совершенствующих технику спортсменов и т.д., также большое значение имеет умение спортсмена самостоятельно контролировать и правильно оценивать свое состояние. Спортивно-техническая подготовка в рамках самостоятельных занятий осуществляется в соответствии с закономерностями спортивной тренировки. Самоконтроль заключается в систематическом наблюдении за состоянием своего здоровья. Признаками хорошего функционального состояния являются: хорошее общее самочувствие, настроение, глубокий сон с быстрым засыпанием, хороший аппетит, желание тренироваться, постоянно улучшающиеся спортивные результаты и показатели физической подготовленности, сохранение оптимального веса (или незначительный его прирост), быстрое восстановление частоты пульса при функциональных пробах. Неблагоприятные признаки: общая слабость и вялость, нежелание тренироваться, плохой сон, отсутствие аппетита, снижение спортивных результатов. При простейших функциональных пробах пульс восстанавливается медленно, частота пульса в покое несколько выше, чем обычно. Схема самоконтроля в дневнике спортсмена может выглядеть следующим образом (все оценки по пятибалльной системе):

- оценка проведенной тренировки (правильность выполнения упражнения; самочувствие);
- состояние после тренировки: настроение, самочувствие, аппетит;
- пульс перед сном (сидя);
- засыпание, сон (количество часов);
- утренняя проба;
- настроение перед очередной тренировкой.

Особо следует остановиться на утренней пробе. Ее оценивают по формуле:

$$\text{ИР (индекс Рюффье)} = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) / 10,$$

где P_1, P_2, P_3 - частота сердечных сокращений во всех трех положениях

при пересчете за минуту. Величина индекса меньше нуля расценивается как отличный показатель, от 0 до 10 — как посредственный, от 11 до 15 - как слабый, свыше 15 - как неудовлетворительный.

Для самоконтроля спортсменов мы также использовали пробу Кверга в конце каждого цикла или периода тренировки. Она позволяет оценить общую тренированность и общее состояние сердечно-сосудистой системы. Проба состоит из четырех упражнений, следующих одно за другим без перерыва: 30 приседаний за 30 секунд, бег с максимальной скоростью на месте - 30 секунд, 3 минутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и прыжки со скакалкой - 1 минута. Сразу же в положении сидя подсчитывался пульс в течении 30 сек (P₁), затем повторно через 2 (P₂) и 4 (P₃) мин. Проба оценивается по формуле (2). Величина полученного индекса больше 105 - отличный показатель, 99 -104 - хороший, 93 - 98 - удовлетворительный и менее 92 -неудовлетворительный.

Анализ дневников и данные анкетирования представлены в табл.

Сравнение ответов школьников экспериментальной и контрольной группы по вопросу применения самоконтроля и самоподготовки в начале и в конце эксперимента

Как часто вы применяете самоконтроль и самоподготовку?	Первый срез		Второй срез	
	КГ%	ЭГ%	КГ%	ЭГ%
При каждом напоминании тренера	7	34	36	6
Часто	54	66	42	36
Иногда	39		22	58
Никогда				
Применение самоконтроля у меня вошло в привычку, выполняю постоянно	14	3	57	3
Да	58	7	39	10
Почти да Нет	34	90	4	87

Учащиеся экспериментальной группы подтвердили улучшение собственного физического развития, физической подготовки и спортивных результатов в связи с использованием самоконтроля и самоподготовки, в то время, как результаты в контрольной группе практически остались теми же или с незначительными изменениями.

Критерий обученности

Определяя критерий обученности, мы считаем необходимым проанализировать, как изменился уровень знаний по предмету, на котором велась экспериментальная работа. Показателем обученности школьников практическим приемам и навыкам является качество усвоения ими учебного материала. Количественной характеристикой качества усвоения учебного материала является коэффициент усвоения K , который вычисляется по формуле:

$K = a/p$, где a - число правильно выполненных школьниками операций; p - число всех операций.

Экспериментальные данные приведены в табл.

Сравнение коэффициента усвоения учебного материала школьниками контрольной и экспериментальной группы

Номер среза	Первый срез		Второй срез	
Вид группы	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Коэффициент усвоения	0,49	0,8	0,5	0,94

Проведенные исследования показывают более продуктивное увеличение коэффициента усвоения учебного материала в экспериментальной группе (K больше 9). Это свидетельствует о завершенности процесса обучения по данной теме.

Критерий физического развития

Сформированность двигательных умений

Для определения сформированности двигательных умений мы стремились подбирать методы, наиболее точно отражающие специфику кикбоксинга.

Как известно, боевые действия кикбоксера обусловлены поведением противника и складываются из передвижений, защит и ударов. Поэтому в наших педагогических наблюдениях мы уделили внимание регистрации ударов и защит, и, далее, обобщив исследования, вывели формулу эффективности боевых действий.

Данные исследования мы проводили во временном соотношении - 3 раунда по 2 минуты.

Большая скорость, частота и разнообразие применяемых ударов затрудняли регистрацию проводимых приемов, поэтому в наших исследованиях регистрировалось лишь общее количество ударов, которые достигли цели.

Эффективность ударов $Ю = p/P$, где

p - число ударов, дошедших до цели, P - число ударов, нанесенных противником.

Эффективность защиты $Кз = a/P$, где

a - число парированных ударов, а P - число ударов, нанесенных противником.

Суммируя приведенные данные мы определили эффективность боевых действий:

Эффективность боевых действий $M = K_1 + K_2$

В данной таблице представлен средний арифметический балл показателей боевых действий

	КГ	ЭГ
К1	0,2	0,43
К2	0,17	0,26
М	0,37	0,69

Для оценки уровня физической подготовленности мы использовали следующие тесты:

1. Скоростно-силовая подготовленность в сочетании с координации движений определялась по результатам прыжка в длину с места (с точностью до 1 см);
2. Скоростная подготовленность оценивалась по времени бега 30 метровой дистанции (с точностью до 1 см);
3. Уровень развития мышечной силы определялся по результатам отжимания от пола с учетом количественной и качественной стороны выполнения упражнения;
4. Общая гибкость определялась по результатам наклона вперед в положении сидя с одновременным вытягиванием рук вперед (с точностью до 1 см);

Подобранные тесты наиболее полно характеризуют физическую подготовленность подростков и отличаются простотой проведения. Для количественной характеристики уровня общей физической подготовленности мы вычислили средний арифметический балл подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

Средний балл общей физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп

Номер среза	Первый срез		Второй срез	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Вид группы				
Общая физическая подготовленность	3,39	3,34	3,448	4,254

Таким образом, из таблицы можно сделать вывод о том, что занимающиеся экспериментальной группы в конце экспериментального цикла овладели большим числом технических приемов, большей общей и специальной физической подготовленности.

Заключительная часть

С каждым годом кикбоксинг получает все большую известность среди школьников нашей страны.

Массовое распространение юношеского кикбоксинга и воспитания из юных кикбоксеров, спортсменов высокого класса, предъявляет высокие требования к качеству профессиональному мастерству педагогов дополнительного образования, тренеров. Они обязаны прививать своим ученикам любовь к кикбоксингу, развивать у подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость, постоянно совершенствовать эффективность защитных средств.

В процессе занятий кикбоксингом оказывается положительное влияние на нервную систему, улучшается функция нервной системы, за счет занятий увеличивается быстрота реагирования, выносливость, переключение внимания, уравновешенности и сдержанности.

Взросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах вызывает необходимость совершенствования новых средств и методов подготовки кикбоксеров. Кикбоксингу присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных действий, притупляющая интерес занимающихся к занятиям. Чтобы привлечь внимание спортсменов к тренировочному процессу.

На основании приведенной исследовательской работы, суммируя все сказанное выше, можно уверенно констатировать, что широкое использование при обучении кикбоксингу специально-подготовительных и специально-игровых упражнений, а также подвижных игр оказывает положительное влияние на физические, морально-волевые качества кикбоксера, а также становление личности в целом.

Таким образом, методическая разработка может быть использована для подготовки спортсменов не только среднего школьного возраста, но и для других возрастов начинающим тренерам и педагогам дополнительного образования.

Список литературы:

1. Дегтярев И.П. «Бокс». М: «Физкультура и спорт», 1979 г.
2. Гуревич А.П. «300 соревновательно-игровых упражнений по физическому воспитанию», Челябинск, 2004 г.
3. Закиров Ш. «Предугадывание действий противника - важнейший раздел тактики боевого игрового бокса». Бокс. Ежегодник, М.: «Физкультура и спорт», 1971 г.
4. Коняхна Г.П. «Учебно-методический комплекс по подвижным играм». Челябинск, 1997 г.
5. Короткое И.М. «Подвижные игры в школе» - М.: Просвещение, 1979 г.
6. Мужниекс Я.Я. «Особенности подготовки по боксу 12-летних подростков». Бокс. Ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1980 г.
7. Огуренков В.И. «Без чего нельзя проводить тренировку». Бокс. Ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1971 г.
8. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры». - М.: «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Силин А.И. «Влияние игровых упражнений и игр на развитие быстроты реакции у юных боксеров». Бокс. Ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1971 г.
10. Стрельников В.А. «Тренировочный процесс в боксе». Учебное пособие по теории и методике бокса. Улан-Удэ, 1992 г.
11. Хедман Р. «Спортивная физиология». - М: «Физкультура и спорт», 1980 г.

ПЛАН – КОНСПЕКТ ПО КИКБОКСИНГУ

Тема занятия - Овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий ОФП

Задачи:

1. образовательная: формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
2. воспитательная: комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.
3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

	Этапы работы	Содержание этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Организационно – подготовительный – - 20 минут	<p>Построение группы, проверка присутствующих и их гигиенического состояния. Доведение целей и задач занятия. Строевые упражнения на месте и упражнения на внимание.</p> <p>Ходьба, упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none">• - с высоким подниманием бедра,• - на внешней и внутренней стороне стопы,• - наклоны,• - спортивная и ускоренная ходьба. <p>Бег, упражнение в беге:</p> <ul style="list-style-type: none">• - легкий бег;• - приставными шагами левым (правым) боком;• - скрещиванием ног;• - с захлестыванием голени;	<p>1 мин.</p> <p>19 мин.</p>	<p>Проверить самочувствие.</p> <p>В обход по залу.</p> <p>Дистанция 2-3 шага.</p> <p>См. через левое плечо.</p> <p>Касаться коленями ладоней.</p> <p>Касаться пятками ягодиц.</p> <p>Ноги вместе не соединять, высоко не выпрыгивать.</p> <p>Передвигаться на носках.</p> <p>Стараться идти ровно.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • -кувырки с ускорениями; • -легкий бег с переходом на ходьбу. <p>Ходьба в полуприседе левым(правым) боком, обычная ходьба.</p> <p>Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.</p> <p>Общеразвивающие упражнение на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - для мышц шеи; • - для мышц рук и плечевого пояса; • - для мышц спины (повороты, наклоны); • - для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки). <p>Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - кувьрки; • - прыжки на скакалке; • -гимнастическое колесо; • -рондат, фляга, сальто 		<p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Кулаки не разжимать.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p>
2.	<p>Основной этап – 60 минут</p> <p>Совершенствование учебного материала.</p>			

	<p><u>ОФП- общая физическая подготовка</u></p>	<p>6 станций по методу круговой тренировки.</p> <p>Вис на согнутых руках, на низкой перекладине.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Жим гири(гантели).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа.</p> <p>Броски медecin. бола в паре</p> <p>С гантелями нанесение ударов на скорость</p>	<p>12 минут</p> <p>(40сек.+ 20сек.)</p> <p>17 минут</p> <p>по 6 раз каждое упражнение</p> <p>На каждой станции работаем по 2 подхода. 40 секунд выполняем работу, 20секунд- отдых. Затем переходим на другую станцию.</p> <p>На жиме- каждый выбирает тяжесть по своему комплексу.</p>	<p>объяснение, показ и упражнения в стойке</p> <p>объяснение, показ и упражнения в передвижениях</p> <p>Следить что бы руки не опускались</p> <p>Держать собранную стойку</p>
--	--	--	--	---

		<p>II. Спортивные игры: баскетбол.</p> <p>Передачи мяча в 3-х с продвижением вперед, с последующей атакой на кольцо.</p> <p>Передача 2 руками от груди.</p> <p>Передача 1 рукой от плеча.</p> <p>Передача в пол.</p> <p>Скрытая передача за спиной.</p> <p>Последний комплекс выполняется 3 подхода</p> <p>40 – отжиманий</p> <p>40 – приседаний</p> <p>40 – пресс</p>	<p>Встать на лицевую линию и двигаться прямо к противоположному кольцу.</p> <p>Обратно возвращаться только по боковым линиям.</p> <p>С каждым подходом количество повторений уменьшается на 10 раз</p>	
3.	Итоговый этап - 10 минут	Подведение итога занятий.	5 мин	
3.1	<ul style="list-style-type: none"> Цель для педагога – создать условия для развития физических качеств (силы, гибкости) и оценить деятельность учащихся по конечному результату. 	<p>Определение качества исполнения задания</p> <p>Ребята высказывают свои мысли по технике выполнения задания.</p> <p>Замечания и рекомендации тренера-педагога каждому</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Методы организации:</u> словесные (диалог), практический (упражнения). • <u>Методы оценивания:</u> словесные («Молодец!», «Хорошо») <p><u>Цель для учащихся</u> – осознать удовлетворенность и дать оценку собственной деятельности на занятии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для педагога</u> – определить степень заинтересованности обучающихся предметом 	<p>участнику занятия.</p> <p>Педагог определяет задачи, над которыми в дальнейшем надо работать.</p> <p>Самоанализ обучающимися своей деятельности на занятии.</p> <p>Ребята отмечают, что у них хорошо получилось, а что плохо. Выставляет себе оценку: - хорошо</p> <p style="text-align: center;">- плохо.</p> <p>Молодцы! Спасибо за хорошую работу!</p> <p>Уборка мест занятий (инвентарь).</p> <p>Организованный уход из зала.</p>		
--	--	---	--	--