



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Развитие скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода

Выпускная квалификационная работа
По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Образование в области безопасности
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:
44,65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 14 » 01 2019 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД
(д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил
студент группы ЗФ-314-212-2-
Синявский Денис Эдуардович
Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент,
магистр психологии Гладкая Елена
Сергеевна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретическое обоснование применения игрового метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств кикбоксеров.....	8
1.1 Теоретические основы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров	8
1.2 Методологические основы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров	14
1.3 Методические основы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров	21
Выводы по первой главе.....	28
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода.....	31
2.1 Организация опытнo-экспериментальной работы по развитию скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода	31
2.2 Методика развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода.....	33
2.3 Оценка результатов применения методики развития скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров	50
Выводы по второй главе.....	61
Заключение	63
Список литературы	66

Введение

Актуальность исследования. Кикбоксинг сегодня это зрелищный и стремительно развивающийся вид спорта, берущий свое начало с восточных единоборств. Кикбоксинг на своем современном уровне развития предъявляет высокие требования к физической подготовленности юных кикбоксеров. Развитие скоростно-силовых качеств их качества и специальной выносливости всегда должно совершенствоваться.

Поэтому результатом физического воспитания юных кикбоксеров должен стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, занимающимся кикбоксингом.

На основании современных исследований, юные кикбоксеры значительно уступают по уровню скоростно-силовой подготовленности другим представителям различных видов спорта.

Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных кикбоксеров том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний и старший школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Этот школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей при проведении занятий по кикбоксингу. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных кикбоксеров при совершенствовании физических качеств на основании игровых методов.

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у детей различного биологического возраста всегда разный. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростно-силовых качеств у подростков различного биологического возраста, занимающихся кикбоксингом. В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития двигательных качеств у подростков различной степени биологической зрелости, а также разработка дифференцированной методики развития двигательных качеств юных кикбоксеров, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Анализ научно-методической литературы под редакцией А.Л. Иванов В.А. Карданов, В.Н. Бойко, В.Н. Клещёв и др. практической деятельности показал, что своевременное и достаточное развитие скоростно-силовых качеств является наиболее значимым, определяющим фактором среди ряда основных показателей для достижения высоких результатов в данном виде спорта.

Кикбоксеры юноши имеют стилевые особенности в проявлении скоростно-силовых качеств в условиях тренировки и соревновательной деятельности с применением игровых методов, что является основанием процесса подготовки спортсменов.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров.

Цель диссертационного исследования: разработать методику развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение игрового метода будет способствовать развитию скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров и позволит повысить уровень их физической подготовленности

как условия результативности в тренировочном и соревновательном процессе.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие

Задачи:

1. Изучить теоретико-методологические основы развития скоростно-силовых и физических качеств юных кикбоксеров.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров.
3. Оценить степень эффективности разработанной экспериментальной методики развития скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров.
4. Разработать рекомендации использования экспериментальной методики развития скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров при проведении тренировок.

Для решения поставленных задач были использованы следующие

Методы исследования:

1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, метод преобразования атакующих действий, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

3) Социологические методы: тестирование курсантов с целью выявления эффективности разработанной методики;

4) Статистические методы обработки результатов эксперимента.

Теоретико-методологической основой исследования явились: в качестве теоретического основания позиций системного подхода к процессу формирования двигательных навыков основополагающие концепции – Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, П.Я. Гальперина и др., общая теория и методика

физического воспитания (Л.П. Матвеев, В.С. Фарфель, А.Н. Леонтьев, Ю.Б. Никифоров, Г.С. Туманян, В.Н. Платонов и др.).

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (ноябрь 2017 г. - январь 2018 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование курсантов, на основе которых разработали гипотезу исследования развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода.

На втором теоретическом этапе (февраль – август 2018 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На третьем этапе (сентябрь 2018 г. – май 2018 г.) проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На четвертом (июнь–декабрь 2018 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Базой исследования является: Бойцовский клуб «Сарбаз» г. Рудного, Костанайской области, Республика Казахстан, в исследовании принимали участие 24 человека группы занимающихся кикбоксингом .

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода;
- разработана методика развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода;
- разработаны рекомендации применения экспериментальной методики.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

1. В процессе педагогического эксперимента тренировочного процесса юных кикбоксеров .
2. Через публикации результатов исследования (статьи).
3. Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
4. В выступлениях и докладах на методических семинарах по методике обучения физической культуре и спорту для студентов высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

По теме исследования опубликовано 2 работы.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и двух приложений. Объем диссертации составляет – 65 страниц, с учетом библиографии и приложений – 75 страниц. Диссертация содержит 4 таблицы, 12 рисунков. Список литературы включает 77 источников.

Глава I. Теоретическое обоснование применения игрового метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств кикбоксеров

1.1 Теоретические основы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров

Скоростно-силовые качества (взрывная сила) — это способность организма развивать максимальные напряжения в минимально короткое время при сохранении оптимальной амплитуды движения. [5,10,11]

Основная задача скоростно-силовых нагрузок состоит в том, чтобы эффективно адаптировать организм к выполнению работы, создавая тем самым предпосылки для развития не только силы, но и быстроты.

Особенность скоростно-силовых нагрузок заключается в том, что они эффективно воздействуют на организм, в отличие от силовых и скоростных нагрузок. Если одновременно на тренировках заниматься улучшением быстроты и силы, то совершенствуется прыгучесть. [26,54]

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенным будет прыгучесть. Прыгучесть включает в себя комплекс физических качеств, которые обладают способностью проявлять мгновенное «взрывное» усилие, основанное на силе каких-либо мышечных групп, быстроте их сокращения и способности спортсмена к волевым усилиям.

Как правило, силовые способности выражаются мышечными напряжениями, проявление которых может происходить как в статическом, так и в динамическом режимах работы. Характеризуя динамический режим работы, стоит обратить внимание на то, что при данном режиме изменяется длина мышц, а при статическом мышцы никоим образом не изменяются и именно это является основой силовых способностей. В пособиях по

физическому воспитанию такие режимы работы мышц имеют следующие названия: «статическая сила» и «динамическая сила». [68]

От содержания двигательного действия зависит режим активности мышцы: он может быть уступающим, преодолевающим и удерживающим. Удерживающий режим является статической формой, а уступающий и преодолевающий – динамической. [13]

При преодолевающем режиме сокращаются те мышцы, которые выполняют функции перемещения внешних объектов, а также тела и его звеньев. В тех условиях, когда величина отягощения на мышцу меньше ее напряжения (миометрический режим напряжения), движение происходит с ускорением (например, выполнение метания гранаты), а когда величина отягощения соответствует напряжению мышцы (изокинетический режим), движение имеет относительно постоянную скорость (например, выполнение жима штанги с предельным весом). В обоих режимах мышца выполняет положительную работу. [4,6-9]

При уступающем режиме происходит напряжение мышц в противодействии относительно внешнего сопротивления и в этом случае внешнее отягощение на мышцу больше, чем ее напряжение. При всех этих действиях происходит удлинение мышцы удерживающий режим характеризуется полным соответствием величины отягощений мышечному напряжению (изометрический режим). Мышца способна проявить максимальное напряжение, не изменяя своей длины. В результате выполняемая работа окажется равной нулю. [19,42]

При удерживающем режиме наблюдается соответствие между величиной отягощений и мышечным напряжением. При таком режиме мышца по максимуму проявляет своё напряжение, и её длина не изменяется. Таким образом, работа будет равна нулю. [50,53]

Главная особенность физического качества быстроты заключается в том, что нет связи между теми физическими способностями, которые выражают данное качество. Стоит отметить, что скорость одиночного

сокращения никак не связана с временем двигательной реакции. К примеру, у человека может быть хорошая реакция на внешний сигнал, но при этом частота движений будет маленькая. Данный факт основан на том, что психофизиологические механизмы способностей быстроты имеют существенные различия. [56,64]

Характеристика простой реакции следующая: на какой-либо сигнал происходит ответ определённым движением (к примеру, при выстреле стартёра бегун начинает бежать).

Сложные реакции бывают двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Реакция на движущийся объект - это ответная реакция на передвигающийся объект. Реакция выбора - это когда происходит движение на какой-либо сигнал. [69,72]

Время простых реакций значительно короче времени сложных реакций. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро Удерживающий режим характеризуется полным соответствием величины отягощений мышечному напряжению (изометрический режим). Мышца способна проявить максимальное напряжение, не изменяя своей длины. В результате выполняемая работа окажется равной нулю.

Простая реакция - это ответ заранее определённым движением, на ожидаемый, но внезапно проявляющийся известный сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартёра).

Сложные реакции разделяются по реакции выбора и по реакции на движущийся объект. Реакция выбора - это ответ определённым движением на один из нескольких сигналов. Реакция на движущийся объект - это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект.

По времени простые реакции короче сложных. У простых реакций есть свойство переноса: если в одной ситуации человек быстро реагирует на сигналы, то и в других ситуациях он будет действовать точно так же. У сложных реакций такого переноса нет. В том случае, если человек быстро

реагирует на выбор из двух сигналов, то это вовсе не означает, что так же он будет реагировать на выбор из трёх и более сигналов. [23,33,34]

Функции, которые обеспечивают быстрое реагирование, формируются в период от 7-8 до 11-12 лет. К 14-15 годам формирование происходит медленнее, но всё ещё продолжается до 17 лет. [16,21,24,25]

Такое качество как быстрота является основой физических упражнений. К примеру, от быстроты отталкивания спортсмена в беге и прыжке зависит результат упражнения. Для того, чтобы развивать быстроту, используются спортивные игры, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и т.д. [12,14,18]

Быстрота напрямую зависит от подвижности нервных процессов и именно поэтому для её проявления важна сила и эластичность мышц, спортивная техника и отличная координация движений. Уровень быстроты также зависит от умения расслаблять мышцы-антагонисты, а также от способности выполнять движения без особого напряжения, но в то же время мощно.

Развитие быстроты является долгим процессом, начинать который нужно с раннего возраста, используя сначала подвижные игры, а затем специальные упражнения. Современная методика тренировки выделяет такие важные методы и средства, которые, прежде всего, направлены на преодоление «скоростного барьера». К ним относятся следующие упражнения: бег с использованием световых и беговых лидеров, упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, бег под уклон и т.д. [12,14,18]

В современной теории спортивной тренировки сила рассматривается как основное физическое качество спортсмена, от которого зависит уровень быстроты и скорость перемещения игрока.

Как правило, сила мышц напрямую зависит от иннервации их центральной нервной системой, степени утомления, физиологического

поперечника мышц, а также от особенностей тех биохимических процессов, которые происходят в работающих мышцах. [30-32,57-60]

При использовании упражнений на силу мышечная масса в значительной степени увеличивается, кровообращение в мышцах усиливается и огромное количество мышечных волокон вовлекается в активное сокращение.

Комплексный метод тренировки является едущим методом скоростно-силовых качеств у занимающихся спортом. Его суть заключается в постоянном использовании спортивных и подвижных игр, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового типа, игровых упражнений. Если систематически применять эффективные средства воспитания скоростно-силовых качеств в большом объеме в момент проведения спортивной предварительной подготовки, это поспособствует повышению уровня скоростно-силовой подготовленности учащихся. [46,47,61,73]

Далее уже на этапе начальной спортивной специализации все так же наибольшее внимание следует уделять именно этим качествам. У детей возраста 6-10 лет их проявление, главным образом, зависит от умения реализовать данные качества в определенном двигательном навыке, а также от способности к максимальному проявлению мышечной силы в маленький отрезок времени. На данном этапе следует использовать:

Методы: метод упражнения, которое выполняется при смешанном режиме работы мышц; метод повторного выполнения упражнения, без отягчений или с маленьким отягчением. [61,73]

Средства: прыжковые упражнения; двигательные действия, направленные на улучшение скоростных качеств спортсменов; упражнения, направленные на совершенствование силы мышц и скорости их сокращения.

На этапе углубленной тренировки для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать упражнения, по выполнению схожие с упражнениями, которые свойственны выбранному виду спорта. Кроме этого,

можно использовать бег на небольшие дистанции, метание, прыжки, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

Базовые методы: метод повторного упражнения без отягощений, комплексное использование методов максимальных усилий, повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

Детям и подросткам выполнять упражнения со штангой и другими тяжестями следует в небольшом объеме. В основном, это отягощения небольшого веса. Однако и здесь не стоит пренебрегать некоторыми правилами: штанга или мешок с песком должны иметь такой вес, чтобы юный спортсмен мог выполнять упражнения в быстром, скоростном режиме. Эти упражнения должны разбавлять скоростные упражнения и упражнения на расслабление и растягивание, то есть, они должны чередоваться. Упражнения со штангой следует выполнять короткими сериями, пока не появится утомление или не снизится скорость движения. [62,65,66,74]

Исследования В.С.Насильникова по развитию скоростно-силовых показателей у юных спортсменов позволили выделить самые эффективные упражнения:

1. Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком в длину.
2. Спрыгивание на толчковую ногу с выпрыгиванием вверх.
3. Прыжки через препятствие.
4. Напрыгивание на возвышение высотой 80-100 см.
5. После разбега в два шага коленом достичь предмета, подвешенного на высоте 1,2-1,5 метра.
6. Выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением на плечах. [41]

Наиболее важными и результативными упражнениями для физической подготовки являются те, что всесторонне влияют на опорно-двигательный аппарат занимающегося. Нельзя оспорить тот факт, что конечный результат тренировок главным образом зависит от качества выполнения упражнений. То есть, если два спортсмена будут выполнять один и тот же набор

упражнений по-разному и в разном объеме, соответственно, и результат у них будет совершенно разный. [2,15,20,51,52]

Группа исследователей под руководством Е.Р. Яхонтова выяснила, что лучшее влияние на физическую подготовку спортсмена оказывает следующая последовательность выполняемых упражнений: сначала даются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, а затем - упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Если же выполнять эти же самые задания, но в обратной последовательности, то такие тренировки дадут гораздо худший результат.

1.2 Методологические основы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров

Методологическая основа тренировочного процесса в кикбоксинге базируется прежде всего на специфике данного вида спорта. Кикбоксинг является одним из видов боевых искусств, включающий в себя технику ударов руками и ногами. Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условия для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования. Таким образом методологическую основу составляет системный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы. [1,3,22,29]

Системный подход. Спортивная тренировка в кикбоксинге является частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны

между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого человек познает себя приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку кикбоксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен. [37-39]

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком. При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. Курс физической подготовки в кикбоксинге состоит из комплекса упражнений на улучшение дыхания, развитие мускульной силы, гибкости и выносливости. Во время занятий следует помнить о необходимости соблюдения осторожности при

спаррингах и выполнении упражнений, требующих использования спортивных снарядов (мешок подвесной, мешок длинный, подушка настенная) . Помимо этого, сам кикбоксер должен быть соответственно экипирован. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы. [70,77]

Кикбоксинг развивается сразу по нескольким направлениям, и в то же время включается в некоторые виды других занятий, как их разновидность. Например, аэробика использует отдельные элементы кикбоксинга. Кикбоксингом могут заниматься и женщины, кстати, доступ к кикбоксингу они получили раньше, чем к боксу. Возможно, это объясняется тем, что получить травму для женщин здесь гораздо сложнее, чем в боксе. Для них существует ряд ограничений по ударам в район корпуса. Женский кикбоксинг может включать как полный, так и частичный контакт (раздел лайт контакт) , последний вариант сильно напоминает тхэквандо.

Основные преимущества кикбоксинга от других видов единоборств заключаются в том, что здесь используются разные нагрузки, рассчитанные не только на развитие мышечной массы, но и выносливости, координации движений, скорости, гибкости. Более подробно обо всех элементах кикбоксинга:

– Развитие мускулатуры. Тренировки проходят не только в паре, но и без пары. При этом используется различное оборудование, которое может находиться в подвижном и неподвижном состоянии: подушки, макивары, боксерские груши, щиты, подвижные цели – манекены и т.д. Это позволяет

развивать красивую мускулатуру. Недаром именно кикбоксеры считаются наиболее красивыми и подтянутыми спортсменами так как в тренировки у кикбоксера задействованы все группы мышц .

– Развитие выносливости. Отработка ударов руками и ногами, приседания, выпады, отжимания – вот далеко не полный перечень тех упражнений, которые приходится выполнять кикбоксерам, что дает возможность тренировать выносливость.

– Развитие координации. Занятия со скоростной грушей помогают повысить точность ударов и хорошо развивают координацию. [28]

Два режима тренировок: аэробный и анаэробный – используются одновременно, в не зависимости от того, какую разновидность кикбоксинга вы выбрали. Прыжки со скакалкой – это кардиотренировки, или анаэробные занятия. К аэробным упражнениям относится бег. Увеличение тех или иных занятий осуществляется в зависимости от поставленных перед вами задач.

Развитие гибкости. В кикбоксинге широко используются и упражнения на гибкость, которые позволяют сделать удары более точными и качественными.

Развитие моторики. Активное перемещение по рингу значительно улучшает моторику. В кикбоксинге спортсмен постоянно находится в движении.

Таким образом, кикбоксинг – это многогранная тренировка, которая влияет на развитие всех физических качеств спортсмена, в том числе, и на развитие скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров.

Личностно-ориентированный подход. При выступлении спортсмена на соревнованиях происходят постоянные мышечные напряжения и самая разнообразная двигательная активность. Движения, в основном, связаны как с внутренними, так и с внешними факторами, но главная роль принадлежит, прежде всего, мышечной силе. Борец затрачивает определённые усилия в сложных динамических ситуациях: при выполнении удержания, каких-либо

болевых приёмов, при выведении противника из равновесия, при осуществлении захватов. [4,17,36]

Помимо этого, при использовании мышечной силы происходит выполнение защитных и атакующих действий, которые направлены на то, чтобы оторвать противника от ковра. Также стоит обратить внимание и на тот факт, что в последнее время большинство кикбоксеров, особенно зарубежных, используют контратакующие и защитные действия, а это в свою очередь требует высокого уровня развития мышечной силы для того, чтобы оказать сопротивление. Также для того, чтобы победить противника, боец должен иметь высокий уровень скоростно-силовой подготовленности. Скоростно-силовые движения используются для атакующих действий. Большинство исследователей акцентируют внимание на том, что спортсмены должны развивать максимальные мышечные усилия в кратчайшее время, при этом сохраняя структуру того действия, которое выполняется.

При подготовке спортсмена для кикбоксинга необходимо развивать скоростно-силовые качества. Это проявляется в действиях, где помимо силы необходимо использовать и высокую скорость. Такие скоростно–силовые проявления называются «взрывная сила». Взрывная сила – это способность максимально проявлять силу по ходу движений в кратчайшее время. [27,35,48]

Эффективность большинства технических действий зачастую зависит от быстроты выполнения этих действий, а не только от умения кикбоксера двигаться по рингу и бить не серийные удары, не работать ногами руками. В том случае, если боец действует быстрее противника, то у него есть преимущества перед ним. Когда боец обладает способностью проявлять усилие взрывного характера у него появляется возможность успешно выполнять различные комбинации, опережать противника в атаке, а также приметить контрприемы своевременно. Главная задача развития скоростно-силовых качеств кикбоксера заключается в том, что нужно развивать

взрывную силу для быстрых атак ,как в контрдействиях ,в защите ,так и в атаке.

Среди большого количества средств развития взрывной силы выделяют различные упражнения с отягощением, выполняя которые ускорение находится на максимальном уровне. К примеру, прыжок вверх с места толчком двумя ногами со штангой на плечах (на результат). Если постепенно вес увеличивать, то при каждом прыжке ускорение будет разное, но максимальное. К упражнениям взрывного характера можно отнести упражнения с ациклической структурой движения, такие как велосипедные гонки, плавание и бег. Упражнения, направленные на развитие силы делятся на три группы:

- первая группа: упражнения, которые выполняются с отягощением выше соревновательного;

- вторая группа: упражнения с весом;

- третья группа: упражнения с весом меньше соревновательного. [49]

Деятельностный подход. Методы развития взрывной силы общие для абсолютно всех спортсменов, независимо от квалификации, специализации и каких-либо индивидуальных особенностей. Также стоит отметить и то, что все эти методы должны применяться в комплексе.

Но все эти комплексы строго определены и зависят от тех средств скоростно-силовой подготовки, которые используются. Например, методы синтетического воздействия и повторный применяются при выполнении спортивного упражнения. Если силовые упражнения используются для того, чтобы развивать силовой компонент, то применяются методы аналитического воздействия, «до отказа» и повторный. [61,73]

Среди важнейших задач в решении проблем скоростно-силовой и специальной подготовок выделяют задачу, связанную с изучением метода вариативного воздействия.

Анализируя экспериментальный материал, можно сделать вывод о характеристике особенностей применения этих методов при развитии

взрывной силы у спортсменов различной специализации. Данные упражнения способствуют росту отдельных мышц и развитию скоростных качеств, так как при их выполнении большое количество двигательных единиц с большим напряжением включаются, а это в свою очередь повышает градиент силы отдельных мышц. Но, как уже говорилось, проявление взрывной силы специального вида динамической мышечной силы связано с суммарным напряжением всех специфических мышечных групп, иными словами, величина проявления взрывной силы в этом случае зависит и от совершенства мышечной координации. [45-47]

Эффективное развитие взрывной силы происходит при помощи различных вариантов метода вариативного воздействия. Их варьирование напрямую зависит от того, в каких движениях (вращающие, хлестообразные, толкающие) проявляются скоростно-силовые качества в спортивных упражнениях. Можно выделить 4 варианта при которых сочетается уступающая и преодолевающая работа при развитии взрывной силы:

1) величина сопротивления выше соревновательной, но при этом при преодолевающей работе мышц должны поддерживаться пространственно-временные параметры движения;

2) величина сопротивлений выше соревновательной, но при этом при преодолевающей работе мышц должны быть превышены пространственно-временные параметры движения, которые спортсмен поддерживает только при акценте на преодолевающий характер работы мышц;

3) величина сопротивления выше соревновательной при акценте на быстроту перехода от уступающей к преодолевающей работе мышц;

4) величина сопротивления выше соревновательной при обоих характерах работы мышц, но такая, чтобы при преодолевающей работе сопротивление преодолевалось с ускорением. [55]

Обозначенные подходы основываются на принципах, в основе которых заложено правильное построение тренировочного процесса:

– непрерывности;

- цикличность тренировочного процесса;
- единство общей и специальной подготовки бойца;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- последовательности и единства тренировочной и соревновательной деятельности. [63]

Степень реализации данных принципов определяет успех и эффективность подготовки кикбоксера.

1.3 Методические основы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. [46,47]

Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры, а так же подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо

общепринятыми играми (футболом, баскетболом, волейболом), или подвижными играми. В принципе он может быть применён на материале любых физических упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода (фартлек, спортивное ориентирование).

Таким образом, игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие особенности:

– Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры).

– Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей.

– Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценных личностных качеств.

– При использовании игрового метода, педагогическое управление усложняется и приобретает новые формы. Программирование имеет здесь вероятностный характер (в расчёте на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, в тактических установках). В определённой мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, путём изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов, оборудования и другими способами).

– Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно

у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя.

Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: 1) словесные, 2) наглядные, 3) практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. [51-53]

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Практические методы - упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема или связки (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.

- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема, серии в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников). [65,66,76]

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха).

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменно-равномерном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменно-равномерном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д.

В практике кикбоксинга широкоприменяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Волевые качества кикбоксера – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы кикбоксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

В практике кикбоксинга в той или иной форме достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. По традиции, идущей из практики восточных единоборств, достаточно широко применяются нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводится к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличиваются количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится в большинстве случаев визуально, путем сравнения с эталонными представлениями относительно того, каким должен быть тот или иной элемент, связка.

При этом оценивается общая скоординированность движений, их слитность, скорость, сила.

Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Сам по себе экзамен на соответствие подготовленности ученика тому или иному разряду, поясу, степени является элементом, несущим определенный стрессовый эффект. Достаточно большое количество таких испытаний, экзаменов по ходу продвижения ученика к более высоким степеням совершенства приводит к истощению в испытаниях, адаптации к условиям, специфическим для данного вида единоборств, и умению настроить себя соответствующим образом, реализовать наработанный потенциал в условиях экзамена или соревновательного процесса.

Нормативы по специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений.

Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Как в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Однако появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дает возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метание, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок кикбоксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливости. Так, бег на 30 м отражает в большей степени скоростные возможности спортсмена, бег на 100 м - скоростно-силовые показатели, бег на 1000 м - выносливость спортсмена. Различного рода отжимания, подтягивания на перекладине, толчки и рывки штанги характеризуют уровень различных проявлений силы спортсмена. [75]

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический определенный требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к

демонстрации определенного результата. В целом использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки. Осознанно или неосознанно они применяются любым тренером и спортсменом. В силу разнообразия условий, знаний, личного опыта и т.д. эти нормативы могут быть личными, т. е. теми, на которые ориентируются спортсмен и тренер в подготовке. Например, некоторые из них считают, что когда в поединках спортсмен начинает проявлять определенную степень разнообразия техники и тактики, он подходит к состоянию высокой готовности к соревнованиям, подготовка протекает как надо, с хорошим эффектом.

Достижение определенного показателя, характерного для данного спортсмена в отношении, скажем, жима штанги лежа с груди, может являться показателем того, что в отношении уровня физической подготовленности он близок к своим лучшим результатам. У каждого спортсмена и тренера, достаточно длительное время практикующих кикбоксинг, накапливается материал в отношении тех ориентиров, на которые следует опираться в ходе подготовки, по которым они оценивают ее ход и результаты.

Помимо этого, при осуществлении тренировочного процесса широко применяются нормативы из других, близких к кикбоксингу, видов спорта: различных стилей каратэ, французского бокса, ушу, бокса и т.д. Достаточно строгой и общепринятой системы нормативов пока нет. Ее создание - задача ближайшего будущего, которая должна решаться с учетом личного опыта и опыта применения контрольных нормативов в практике спорта в целом.

Выводы по первой главе

Скоростно-силовые способности юных кикбоксеров - это способности к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения её

эффективности. О скорости кикбоксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и в качестве выполнении тактических замыслов.

Скоростные способности можно определить, как способность противостоять утомлению в период боя. Основой скоростных способностей у кикбоксёров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными «взрывными» комбинациями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

У юных кикбоксеров проявляются скоростно-силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Развитие скоростно-силовых способностей юных кикбоксеров связаны с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью. Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки кикбоксеров.

Основой выносливости у кикбоксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, от легких к сложным комбинациям, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Основной путь воспитания ловкости юных кикбоксеров – ознакомление с новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя, анализировать ведения поединка. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и хорошо выявляется на функциональных возможностях спортивного мастерства и его дальнейшего совершенствования.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода

2.1 Организация опытнo-экспериментальной работы по развитию скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода

Опытнo-экспериментальная работа по теме исследование проводилась на базе бойцовского клуба «Сарбаз» г.Рудного, Костанайская область, Республика Казахстан, клуб основан в 18 августа 2016 года.

Эксперимент по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа.

На первом этапе (констатирующем) были изучены состояние проблемы развития скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров с помощью игрового метода, определены показатели и критерии их оценки и проведена первичная диагностика на основе которой разработана экспериментальная методика.

На втором этапе проводился формирующий эксперимент, в ходе которого была реализована экспериментальная методика по формированию скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров.

На третьем этапе осуществлялась проверка эффективности предложенной методики, и разрабатывались рекомендации по ее применению [9,46,49,54,62].

Контроль физической подготовленности юных кикбоксеров проводится в целях объективной оценки силы, быстроты, скорости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки.

Способы измерения скоростно-силовых качеств:

1. бег 30 м
2. прыжок в длину с места толчком двух ног
3. Спурты на высокой перекладине - число повторений за определенное время
4. бег 7x50 м
5. тест Купера

Каждый тест проводился и оценивался по следующим правилам:

1. Для оценки скоростных качеств определяется время пробега 30 м. Дается 2 попытки, выбирается лучший результат;

2. Для оценки скоростно-силовых качеств измеряется длина прыжка с места толчком двух ног. Кикбоксер стоит на линии прыжка, после подготовительного полуприседа прыгает вверх-вперёд, используя маховые движения рук и приземляется на максимально возможном расстоянии. Записывается лучший результат из двух попыток;

3. Спурты на высокой перекладине число повторений за определенное время. Кикбоксер на перекладине в полном висяе делает подтягивание к груди на взрыв за определенное время (1 мин -20 повторений);

4. Для оценки специальной скоростной выносливости используется «челночный бег 7x50 м», фиксируется время, за которое пробежал кикбоксеры 50-метровых отрезков с рывково-тормозными действиями, при этом опорная нога ставится за линию старта и финиша. Кикбоксер начинает движение с высокого старта по сигналу тренера;

5. Для оценки общей выносливости определяется расстояние, пробегаемое кикбоксером за 12 минут бега по 400-метровой дорожке. До начала тестирования у юных кикбоксеров в положении стоя измеряется ЧСС, затем сразу после нагрузки и к концу пятой минуты восстановления. Если ЧСС к концу пятой минуты восстанавливается до исходного уровня – работоспособность хорошая.

Эксперимент проводился с целью определения эффективности методики «Развитие скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода» в экспериментальной и контрольной группах.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс игр, направленных на развитие скоростно-силовых способностей юных кикбоксеров.

2.2 Методика развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода

Методика развития скоростно-силовых качеств кикбоксера игровым методом характеризуется организацией двигательной деятельности в виде игры, т.е. созданием условной ситуации, в которой взаимодействие между участниками определяется некоторыми правилами. Для игрового метода характерны следующие методические особенности:

1. Сюжетная организация деятельности, которая создается специально, исходя из потребностей спортивной тренировки. Например, в игре «Борьба за мяч» в подготовительном периоде тренировки кикбоксеров тренер определяет амплуа каждого игрока, тем самым, индивидуализируя величину нагрузки соответственно подготовленности спортсменов, увеличение умственного показателя реакции;

2. Разнообразие двигательной деятельности в процессе игры «игровой метод» спортивной тренировки включает различные действия (бег, метания, переноску груза, ведение мяча, преодоление препятствий и т.п.), выполняемые с высокой интенсивностью. Многообразие игровой деятельности оказывает комплексное воздействие на организм спортсмена и способствует повышению общей физической подготовки. В то же время

игровой метод можно использовать с целью направленного воздействия на развитие силы, быстроты, выносливости и т.д. (игра «Пятнашки» в воде развивает быстроту движений, реакции кикбоксеров);

3. Разнообразие способов решения двигательной задачи. Для достижения цели (выигрыша) в игре существуют различные пути, допускаемые правилами. Высокая динамичность игры, условия внезапно меняющейся обстановки требуют от спортсмена мгновенной реакции для выбора оптимального пути решения двигательной задачи.

4. Творчество и самостоятельность, которые предопределены самим существом игры, когда каждый участник выполняет свою роль в изменчивой обстановке, имея лишь одно ограничение – его действия не должны противоречить интересам команды. Успех в игре во многом определяется умением творчески найти неожиданное для противника решение. Самостоятельность в игре определяется быстротечностью игровых ситуаций, исключающей возможность выработки коллективных решений;

5. Эмоциональность. Эмоциональные переживания, возникающие в процессе игровой деятельности, отвлекают внимание спортсмена от ощущения усталости. Это, с одной стороны, может быть использовано для увеличения объема нагрузки, с другой – создает благоприятный эмоциональный фон в процессе тренировочных воздействий и снимает монотонность в работе;

6. Воспитание моральных и волевых качеств. В условиях игровой ситуации, когда сталкиваются противоположные интересы и возникают игровые «конфликты», подчинение личных интересов интересам команды является сильным воспитывающим средством.

При использовании игрового метода в тренировке применяют спортивные игры по упрощенным правилам, подвижные игры, эстафеты. Игровой метод может применяться на любом этапе круглогодичной тренировки. Но чаще всего используют в подготовительном периоде. Если в подготовительном периоде игровой метод применяется с целью повышения

функциональных возможностей организма и развития двигательных способностей, то в переходном периоде – для «переключения» на другой вид деятельности, как средство активного отдыха и для поддержания необходимого уровня функциональной и физической подготовленности.

Программа развития скоростно-силовых качеств кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования была проведена нами в 2018 году на базе Бойцовского клуба «САРБАЗ» Формирующий этап длился нами в течение 5 месяцев. В течение формирующего этапа с экспериментальной и контрольной группой проводились наряду с обычными тренировками упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения проводились в начале и в конце каждого занятия.

Комплексы для начала занятия:

Комплекс 1.

1. Стоя правым боком у баллона, правая нога в баллоне, левая на полу, толкаться правой ногой вверх и вперед 2 раза по 15 прыжков каждой ногой;
2. Стоя двумя ногами в баллоне выпрыгивать в стороны крест на крест и по команде стоп возвратиться в баллон двумя ногами. 2 раза по 30 сек;
3. Прыжки через баллон в перед с разворотом в воздухе 3 раза по 20 сек на скорость;
4. Перепрыгнуть на двух ногах без промежуточного подскока с одной стороны на другую, - 3 серии по 15 прыжков;
5. Пробежать с ускорением 15 отрезков по 15 метров на время (1 мин);
6. Прыжки на болоне с прямыми ударами рук по команде тренера 3 раза по 30 секунд.

Прыжковые упражнения (на одной ноге) наиболее эффективно воздействуют на прыгучесть спортсменов, способствуют положительному переносу на остальные компоненты скоростно-силовых качеств.

Комплекс 2.

1. Вращение скакалки вперед, назад (с промежуточным подскоком) на двух ногах;

2. То же, с продвижением;
3. То же, вращение скрестно. Прыжки поочередно на двух, на левой, на правой ноге;
4. На одно выпрыгивание два вращения. Прыжки на левой/правой ногах;
5. Прыжки вдвоем, входя и выходя из - под вращающейся скакалки и продвигаясь назад - вперед;
6. Одновременные прыжки, стоя лицом друг к другу, смена направления вращения через 10 прыжков.;
7. Один вращает скакалки, двое прыгают. Скакалка сложена вдвое;
8. Эстафета через скакалку (в одну сторону на двух, обратно - скакалка скрестно).

Дополнительно для развития скоростно-силовых качеств кикбоксеров экспериментальной группы использовался игровой метод. Осуществлялось это следующим образом.

В рамках утвержденной программы на тренировках происходило добавление специализированных подвижных игр в подготовку юных кикбоксеров.

Игра разбивалась на три этапа: подготовка, сам процесс игры, обсуждение игры и ее результатов и награждение победителей.

Любую игру описывали следующим образом:

- 1) название игры (можно также указать цель проведения игры);
- 2) роли игроков и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (что нужно сделать для победы);
- 5) правила игры.

Игра регулировалась разными методами:

- а) изменением длительности игры;
- б) добавлением перерывов;
- в) изменением уровня сложности игры;

- г) уменьшением или увеличением количества участников игры;
- д) увеличением или уменьшением размера площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющих.

В играх кикбоксеров присутствует огромный диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий бойцов из различных разделов.

Игры кикбоксеров проводились для того, чтобы они обрели прочные навыки применения начальных и подготовительных действий с использованием сильного эмоционального возбуждения, которое характерно для игровых условий.

Задачи проведения игр в кикбоксинге:

- а) Приобретение навыка статического удержания устойчивости в момент противоборства;
- б) Выработка навыка динамического удержания устойчивости в момент противоборства;
- в) Развитие навыка ускорение с элементами быстрого торможения и взрыва;
- г) Формирование навыка сохранения силы на протяжении игры;
- д) Приобретение навыка освобождения от захватов;
- е) Выработка навыка уклонения, маневрирование, нырков, выпадов;
- ж) Усвоение простейших элементов тактики ведения боя;
- з) Формирование волевых качеств.

На начальном этапе в качестве упражнений для проведения игр кикбоксерам были предложены следующие упражнения:

- бои всадников, петухов (сохранение динамического равновесия);
- перетягивания, теснения, выталкивания, заведения (сохранение статического равновесия);
- реакция действий по команде (бросок теннисного мяча в партнера) ;
- прыжки через баллоны по сторонам на время;
- регби на коленях (ловкость);

- смена позиций при атаке первым и вторым номерам (сообразительность и скорость реакции на команду).

После усвоения базовой атакующей техники и тактики ее использования в простых ситуациях на учебно-тренировочном этапе осваивали и технику первого и второго номера при ведение атаки (контра атака, защита, атака первым номерам). В этой связи менялось и содержание игр в пользу преобладания именно данной темы:

- бой с тенью первым номерам;
- бой с соперникам в контра атаке;
- бой с использованием двух соперников которые работали в разных манерах ведения боя (атакующий, защищающийся);
- армрестлинг, цыганская борьба, борьба за предмет, перетягивания (сила);
- односторонние схватки по команде на выполнение конкретного действия;
- борьба за мяч (ловкость);
- специальные координационно-силовые парные упражнения в строю.

Во время спортивного совершенствования игры появилась необходимость повысить эмоциональный фон процесса тренировки, потому что, как говорят сами бойцы ринг, мешки, отработка в парах им надоедает надо выходить из рамок обыденного. Но введение значительного количества циклических упражнений для общего физического воспитания могло негативно сказаться на координационных структурах в процессе выполнения специальных упражнений. В подготовку кикбоксеров высокого класса довольно проблематично включить спортивные игры с целью предоставить им физическую нагрузку или для формирования ловкости.

На этом этапе проводились игры:

- бой (спарринг) от угла ринга в контра атаке ;
- бой (спарринг) использованием преимущественной техники первого или второго номера ;

- бой (спарринг) за сохранение центра ринга;
- односторонние спарринги по заданию на выполнение конкретного действия;
- игры на ловкость, координацию, быстрое придвижение (борьба за мяч с использованием приемов борьбы за мяч, уклоны, нырки, перемещение с разной скоростью, быстрота реакции).

В начале обучения боец должен был полностью усвоить хотя бы промежуточные операции: надежно и быстро перемещаться с высокой скоростью; предотвращать достижение захвата (удара) противником или вовремя освобождаться от него, затруднять его действия и быстро и ловко завоевывать необходимую позицию для получения преимущества (и далее – возможной атаки); нарушать равновесие соперника; вынуждать соперника отступить при помощи теснения по залу, быть готовым к нестандартному началу поединка, которая в процессе может прерываться и возобновляться несколько раз.

В предлагаемом учебном материале содержится перечень тренировочных заданий, имеющих строгую направленность в форме игр. Эти игры, в свою очередь, помогают воспитанию требуемых и специализированных качеств. В краткой форме игры-задания представляются следующими группами:

1. «Касания или Пятнашки» – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие действия;

2. «Блокирующие атаки на опережения» – проигрываются атака вторым номером на контра действии соперника , которые главным образом мешают проведению атаки;

3. «Атакующие действия первым номером » – проигрываются все базовые виды атак как первым так и вторым номером через серию атак, развивается способность навязать желаемую манеру ведения боя и предотвратить выполнение серийных атак соперника. Такие игры вызывают

значительные мышечные напряжения, благодаря чему их возможно использовать также в качестве упражнений для скоростно-силовой подготовки (серийная работа связками ноги – руки ,по этажам голова корпус , корпус голова);

4. «Теснение» – эти игры предназначены для развития чувства «площади ринга» и в совокупности с другими играми образуют основу специальной подготовки передвижения бойца, по рингу в шаге или в челноке;

5. «Взрывы» – эти игры развивают в бойцах такие качества как решительность, смелость, умение правильно себя вести в сложных ситуациях, то есть, формируют мышление учащегося при выборе способов действия в случаях нестандартного начала поединка (когда он прерывается и возобновляется).

Игры и игровые комплексы складываются из элементов простейших видов единоборства. Хотя эти игры и кажутся простыми, каждая из них имеет строгую направленность и определенную цель, которая способствует развитию умений и навыков ведения боя по правилам кикбоксинга . Эти игры впервые знакомят с правилами ведения боя . Юные бойцы приучаются к самостоятельному принятию решений, привыкают защищаться, не опускать голову, поворачиваться спиной к сопернику и не отступать, получают навыки рационального использования площади ринга , учатся оценивать значение приемов, техники в достижении победы. Совокупность знаний, умений и навыков, приобретаемая в результате освоения игровых комплексов, способствует тому, чтобы занимающийся мог по-новому осмыслить значимость приемов и возможность их осуществления. Такие игры хороши, в первую очередь, потому, что на фоне физической подготовки у учащихся появляется первое представление о том, какими способами можно добиться преимущества над противником.

Игровые тренировочные задания описываются в порядке от простого к сложному. Важно понимать, что такая форма занятий требует строгого

соблюдения условий и правил проводимых игр. Только в этом случае возможно достигнуть поставленных целей.

Каждая отдельная игра имеет свою определенную группу задач и собственное назначение, но только при условии использования этих игр в комплексе можно рассчитывать на полное усвоение азов ведения соревновательных поединков.

Игры в касания созданы самой жизнью. Суть игры в том, чтобы успеть первым коснуться какой-либо части тела партнера. Если рассматривать проведение игры применительно к кикбоксингу, то прежде всего необходимо: заставлять участника не только наклоняться, с высокой скоростью перемещаться вперед, назад, вправо и влево, выпрямляться и прогибаться в маневре, но и создавать в дальнейшем двигательные фазы, характерным настоящим соревновательным поединком. На начальном этапе обучения подростка в процессе игр задачей является не только избежать лишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость. Обучающийся приобретает целую серию навыков и качеств во время игр в касания. Он учится «видеть» партнера, перемещаться, распределять и концентрировать внимание, а также самостоятельно творчески решать двигательные задачи. Преодолевая помехи при касании определенных зон, играющий начинает понимать значение активного (атакующего) удара . Формируется начальное тактическое мышление, элементы реального единоборства, характерные именно при ведении боя .

Благодаря играм в касания, учащийся со временем привыкает занимать наиболее выгодную для достижения цели позицию. Как правило, новички отстраняют ту часть тела, которой по заданию должен коснуться соперник, и одновременно с тем концентрируют свое внимание на определенных движениях и частях тела оппонента. Если поставлена задача коснуться правого плеча, то для защиты играющий отдаляет свое правое плечо и непроизвольно встает в левостороннюю стойку и действует уже преимущественно в ней. Если стоит задача коснуться части головы, то

играющий постоянно выпрямляется и прогибается. Задача коснуться левого плеча заставляет повернуться влево, коснуться живота – вызывает реакцию наклона. Если установлено ограниченное время на выполнение касания, то у играющего постепенно развивается понимание «качества атаки».

Задания в игровых комплексах составляются так, чтобы при защите той части тела, которой угрожает касание, играющий научился принимать необходимую позу, действовать в нужной манере.

На начальных этапах обучения игры можно проводить с двумя с тремя соперниками. Задача: коснуться ударом ладошкой плеч, живота, головы соперника. Постепенно выбывают те, кого коснулись в этой точке, после чего остается один человек, он и является победителем.

В парных играх принципы составления игровых комплексов не изменяются. Меняется только игровая площадь – она становится меньше. Количество игровых попыток устанавливается в соответствии с наличием времени и интереса, который предполагается от учащихся, но таким образом, чтобы возможно было однозначно выявить призеров в группе. Сначала каждая игра проводится из одной попытки, затем из трех и пяти.

Важно помнить, что только при целенаправленном, продуманном усложнении правил проведения игр и четком выполнении их, возможно рассчитывать на то, что играющий овладеет навыками формирования требуемой в той или иной ситуации стойки, освоит варианты скоростного маневрирования на минимальном участке игровой площадки, научится проигрывать траектории входов в атакующую дистанцию. Ведь все эти умения не приходят просто так. Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, направлению перемещений, размерам игровой площадки, способам уравнивания сил противников.

1. Во время ознакомления игры следует проводить по всей площади зала, далее пределы пространства (квадраты, круги, коридоры) ограничиваются;

2. Позднее запрещается отступать, но разрешается делать различные повороты (при диаметре кругов 6–3 м). Постепенно время отдельных поединков сокращается за счет повышения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить их общее количество и разнообразие;

3. Возможны варианты выравнивания различий между физическими данными учащихся (игры с форой);

4. Партнер с лучшей физической подготовкой касается обусловленного места одной и той же рукой; его партнер, получив фору, касается любой рукой любого из двух мест касания, например голова живот плечо правое;

5. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, а второй, получивший фору, – этого же места любой рукой;

6. В качестве наказания за проигрыш устанавливается выполнение упражнений повышенной сложности для того, чтобы повысить мотивацию к победе и устранить равнодушие к проигрышу.

Игры в касания не требуют каких-то особенных условий для проведения. Их можно успешно проводить в залах, где отсутствуют мягкие покрытия, на открытых площадках и т.д. при условии запрета действий, способных привести к травме (падения, перевороты, тычки пальцем в глаза, сильные удары).

Игры в касания имеют большое преимущество над традиционным методом разминки, состоящим в наклонах, приседаниях, махах и пр. Эти игры повышают работоспособность, улучшают психомоторные качества, которые необходимы в единоборстве. Несмотря на то, что игры в касания дают лишь небольшую физическую нагрузку, они требуют психической организации, мобилизации, активности. В этой связи, длительность игры не должна превышать 5 – 10 минут. В противном случае, она начинает утомлять участников и перестает вызывать интерес.

Следует вносить разнообразие в содержание тренировок и не останавливаться лишь на одной-двух играх, так как новизна поставленных задач всегда вызывает больший интерес подростков.

Владеть своим телом – значит уметь осуществлять захват, тонко ощущать через него особенности опоры, прилагать усилия в необходимом направлении и требуемой величины. В борьбе одной из самых важных задач является обучение рациональному приложению усилий.

Игры в захваты (клинч) нацелены на поиск способов решения широкого спектра задач соревновательного поединка, связанных с блокированием, осуществлением активного захвата, маневрированием, теснением, проведением атаки. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающиеся в реальном бою.

При организации и проведении игр в атакующие захваты (клинч) учащимся нужно объяснить, что в каждом из базовых захватов (части руки, тела) есть возможность проведения разных тактических действий как при клинче так и при выходе с клинча.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной атаки, наблюдаемые в соревновательных поединках. Идея заключается в том, что при осуществлении одного захвата (клинча), предполагающего возможность проведения определенной серии атак, исключается проведение других захватов, которые имеют тот же смысл.

Эти захваты далее будут обозначаться как взаимоисключающие.

В процессе освоения игр сложность заданий для партнеров должна постепенно увеличиваться: захват одной руки и головы, захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.п..

В условиях игры в зависимости от степени освоения действий должны быть предусмотрены два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». Условие «отступать можно» предполагает увеличение времени на решение поставленной задачи или отдых при захвате, поскольку появляется возможность неограниченного маневрирования по рингу. При условии «отступать нельзя» партнерам устанавливаются жесткие рамки

дефицита времени, что требует быстрого решения задачи (т. к. существует правило захвата (клинча).

Если соперник удерживает захват в течение 3 сек. И партнер не делает контратаки то задание меняется на выход с клинча без атаки.

Смысл заданий: А пытается осуществить заранее обусловленный захват; Б стремится навязать свое ведение боя.

Пример: А осуществляет захват в правосторонней стойке; Б освобождается от захвата и наносит контратаку, не нарушая пределы зоны игры, затем стремится осуществить захват обеих рук, а партнер при выходе делает контратаку со смещением в среднюю дистанцию.

Для максимального приближения вышеперечисленных игр-заданий к требованиям соревновательного поединка по мере освоения предлагаемого материала нужно выполнить некоторые условия: ограничить круг диаметром 6, 4, 3 метра, причем вышедший за пределы круга автоматически считается проигравшим. Как ранее указывалось, возможно, не все учащиеся главной целью ставят выполнение основного задания (коснуться заданной точки, достигнуть атакующего действия, освободиться от блокирующего захвата). Некоторые, в первую очередь, пытаются вытеснить партнера за пределы круга. В связи с этим, в подобных играх вытеснение за ринг или к канатам считают половиной победы и присуждают одно очко. Другой случай, когда главной целью стоит задание «кто кого вытеснит за пределы круга при ограничении игровой площади и запрете отступить» – как способ решения поставленной задачи с дополнительными заданиями с блокирующими и другими действиями и захватами. Даже при минимальном владении захватом играющий получает возможность управлять поединком и вынудить соперника выйти за пределы игровой площадки. Такие ситуации в игре развивают в учащихся способность к «двигательному творчеству». Уже позднее, когда подросток приспособится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, тренер уточняет техники их выполнения и помогает с выбором оптимальных вариантов решений.

В процессе освоения игр в Пятнашки или касания тех или иных частей тела движения подростков быстрее и проще приобретают специфическую направленность, приближаются к определенному виду деятельности. Это прослеживается, главным образом, в умении затруднить действия противника, не дать на нести удары или запятнать, что уже зависит от задач, которые обозначил тренер перед началом игры. Так, введение дополнительного условия – ограничения площади игры и присуждение проигрыша за уход из пределов круга – требует от учащихся знаний и навыков выполнять блокирующие действия подставок уклонов, нырков, уходов с линии атаки.

Суть игр в блокирующие захваты состоит в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, должен удержать его до конца определенного времени (2–5 сек, предел – 7 сек), а второму нужно как можно быстрее освободиться от захвата и нанести атака. Победителем считается тот, кому удалось успешно выполнить поставленную задачу. После этого партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Также играющему засчитывают проигрыш за касание пола рукой или коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием.

В начале обучения и освоения игр не стоит сразу показывать пути рационального освобождения от атакующих захватов с их правильной и четкой техникой выполнения – нужно позволить учащимся попробовать самостоятельно освободиться, дать им возможность творчества.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного усвоения и решения задач игр. Удержание захватов без прижатия к частям тела соперника выдвигает повышенные требования к силовой подготовленности учащихся.

Если подросток прочно усвоил эти задания, то ему уже под силу будут и те игровые задания, в которых освобождение от захватов требует более значительных усилий.

При изучении и освоении в ходе игр вариантов захватов важно помнить, что многие из них при соблюдении определенных условий являются отличной предпосылкой для проведения атак как на входе в захват так и на выходе и одной из главных помех, затрудняющих сопернику ведение поединка. С одной стороны, долгое удержание блокирующих захватов в соревновательном поединке наказывается судьями как пассивность, бездействие, так как это снижает динамичность, результативность и зрелищность поединка ; с другой – правила игр в блокирующие захваты направлены на развитие в ребятах умения длительно сохранять динамику ,контрить ,сбивать ведение бое соперника и также клинчить или делать захват при средней атаке .

Победа присуждается тому, кто при равном количестве попыток быстрее освободится от захвата (клинча) и нанес контратаку. Так как по условиям игры партнеры меняются ролями, задание освободиться от захвата сменяется противоположным ему – удержать захват. Благодаря этому, развиваются сразу два необходимых навыка. Для гарантии победы играющий пытается максимально долго удержать захват, чтобы увеличить время освобождения от захвата своего соперника. Фактически этим решаются задачи как надежного удержания захвата при необходимости, так и быстрого освобождения от него.

Как уже говорилось ранее, единоборство за участок площади – это один из главных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, а теснение соперника активными действиями из зоны боя (в соответствии с правилами), препятствие его действиям, вынуждение к отступлению. Это упражнение развивается в бойце необходимые навыки соревновательного характера. Грамотное использование игр в касания или пятнашки и захваты с постепенным переходом к элементам теснения

оппонента учит подростков понимать психологическое состояние бойцов, использовать слабые стороны соперника, не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, контратаковать, уходить с линии атаки, передвигаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже элемент соревнования, это продуманный поединок, потому что играющий после ряда полученных предупреждений за уходы, за неактивность, за грязную работу, повороты спиной к сопернику в захвате, получает предупреждения и с него снимаются баллы. Таким образом, игры в теснение являются важным элементом базовой подготовки бойца.

Поединок за игровую площадь (т.е. теснение) всегда вызывает неприятные ощущения у бойцов. Стоит понимать, что каждый подросток может реагировать на это по-разному. Для того, чтобы вытеснить соперника к канатам, в углы ринга, нужно применить какие-либо обманные движения. Здесь имеют место конфликтные ситуации (борьба характеров, воля к победе).

Если в помещении, где проводится игра, нет мягкого покрытия, соревнования следует проводить с повышенной строгостью правил: действовать нужно аккуратно и т.д. Необходимо заранее обсудить возможные конфликты, поступки, объяснить условность поединка, использовать возможность реализации высоких нравственных качеств в конфликтных ситуациях. Это требует большой внимательности, справедливости строгости.

Так как в повседневной жизни любой толчок или теснение влекут за собой неприятные последствия, в условиях открытой возможности теснить и толкать (имеется в виду спортивный поединок, схватка) нужно продуманное и педагогически оправданное направление действий подростков. В противном случае, все это может закончиться неблагоприятно как для подростков, так и для их педагога, поскольку он несет за них большую ответственность. Во избежание таких ситуаций подобные рода игры-соревнования должны быть проникнуты принципами высокой морали,

осознанности действий. Они должны быть четко организованы, иметь ограничения действий партнеров.

Говоря о значимости игр в теснение, стоит также подчеркнуть, что они воспитывают в бойцах мужество. Реальность экстремальных ситуаций в жизни (служба в Вооруженных Силах, трудовая деятельность) всегда связана с напряжением. Чаще всего оно вызвано неприятными и даже болевыми ощущениями, которые необходимо терпеть и выдерживать. Подобные игры играют большую роль в развитии сильного характера подростка с самого начала его обучения. Педагог, в свою очередь, должен создать все условия для усвоения игрового материала и четко объяснить значимость проводимых игр.

После ознакомления с играми в пятнашки или касания подросткам, которые уже получили навыки игры в блокирующие и атакующие атаки на фоне теснения партнера, предлагают эту же игру реализовать в усложненных условиях – начинать и продолжать бой из различных позиций по отношению друг к другу:

- нога к ноге;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись на дальние дистанции;
- один партнер первый номер, другой второй;
- оба соперника в защите;
- соперник в углу ринга (выход с угла ринга).

Необходимость внесения данных заданий в содержание игровых комплексов определяется правилами соревнований по кикбоксингу. Так, к примеру, по правилам соревнований, если судья не оценил как преимущество одно из технических действий, проделанное играющим, то бой не останавливается. Бой продолжается даже если один боец оказывается в менее

выгодном положении, чем другой. Такие возможные ситуации нужно осваивать заранее, на тренировочных занятиях, чтобы при столкновении с ними в настоящем поединке боец знал, как себя вести, и не был растерян. В связи с этим, задания подбираются с учетом случаев, которые встречаются на практике, или искусственно для развития каких-либо отдельных качеств, элементов движения и т.п.

После проведения формирующего этапа нами был проведен анализ эффективности программы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров игровым методом. Описание полученных результатов предоставлено нами в следующей главе нашего исследования.

2.3 Оценка результатов применения методики развития скоростно-силовых качеств у юных кикбоксеров

Результаты констатирующего этапа исследования предоставлены в приложении 1.

Для сравнения физических показателей исследуемых групп нами были рассчитаны средние баллы по обеим группам. Результаты расчета предоставлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние результаты по обеим группам на констатирующем этапе исследования

Группа	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Прямые удары руками за 30сек	Удары ногами (лоукик) за 60 сек	Удары ногами (хайки) за 60 сек
Э	239	41,8	153	35	46	49
К	239,7	41,6	149	35	45	50

Как видим из таблицы 1, средние значения по группам в целом схожи. Следовательно, для эксперимента мы отобрали теоретически одинаковых испытуемых.

Для того, чтобы это отследить, нами были изображены результаты совместно на графиках. На рисунке 1 предоставлены результаты по прыжкам в длину.

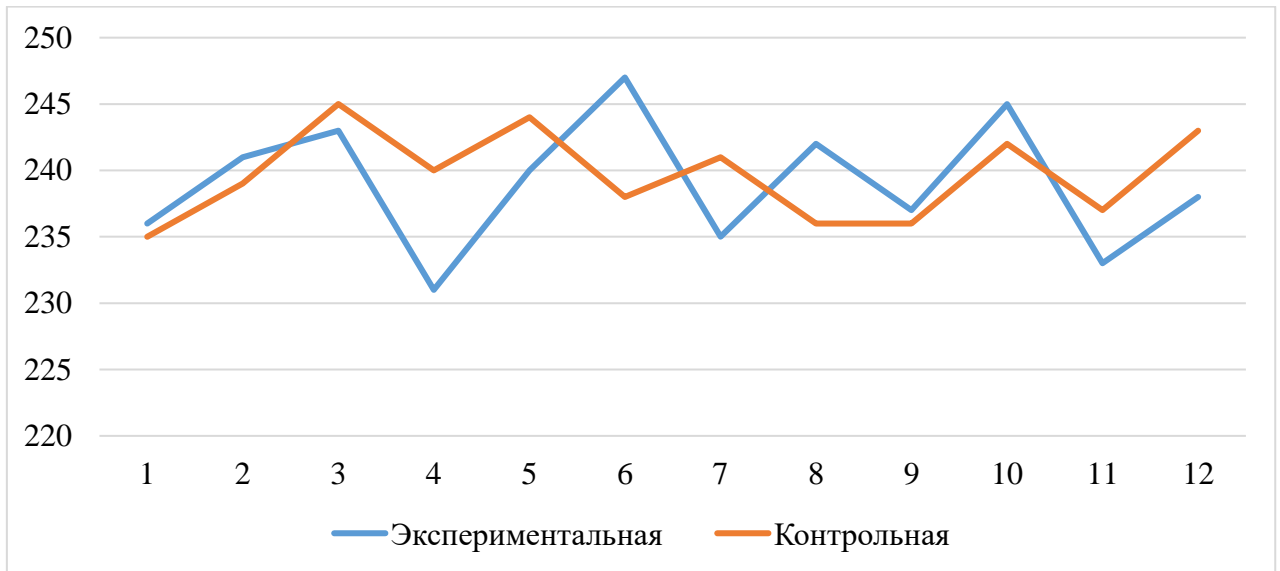


Рис. 1. Результаты контрольной и экспериментальной группы по прыжкам в длину

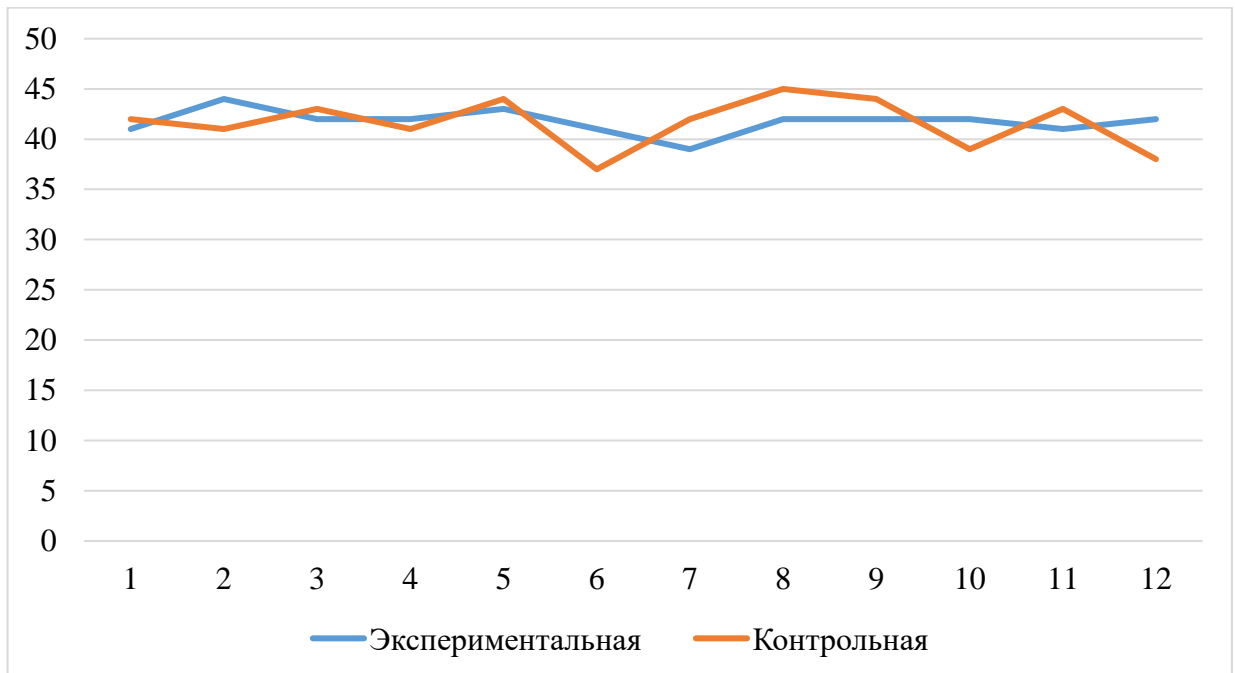


Рис. 2. Результаты контрольной и экспериментальной группы по прыжкам в высоту

Из рисунка 1 мы видим, что по прыжкам в длину разница между группами оказалась незначительной.

Из рисунка 2 мы видим, что у большинства испытуемых обеих групп результаты оказались очень близки.

На рисунке 3 предоставлены результаты по прыжкам через скакалку.

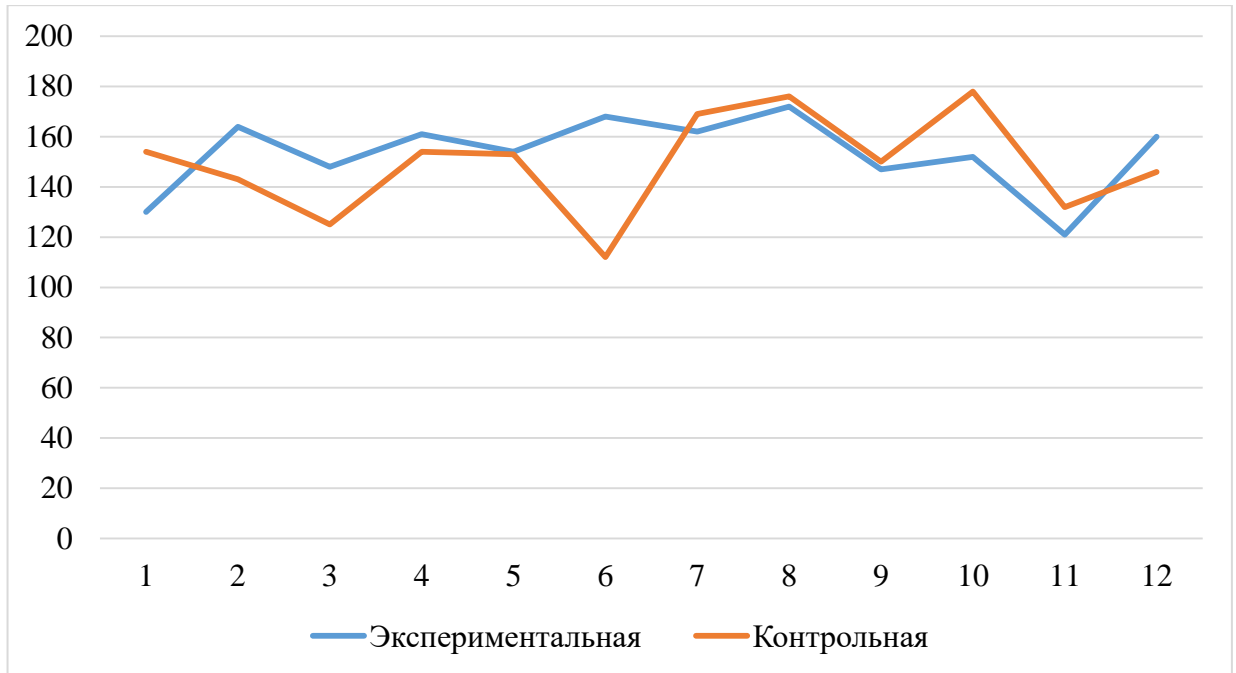


Рис. 3. Результаты контрольной и экспериментальной группы по прыжкам через скакалку

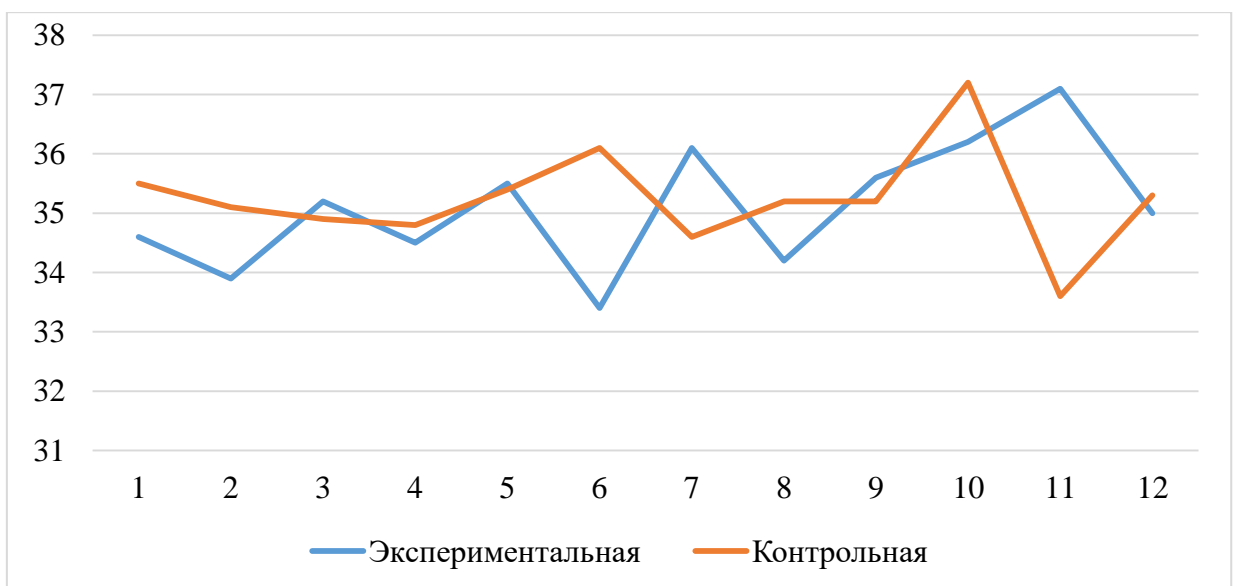


Рис. 4. Результаты контрольной и экспериментальной группы по времени прямых ударов руками за 30 сек

Из рисунка 3 мы видим, что по прыжкам через скакалку разница между группами оказалась незначительной.

На рисунке 4 предоставлены результаты по времени прямых ударов руками за 30 сек.

Из рисунка 4 мы видим, что по времени прямых ударов руками за 30 сек., разница между группами оказалась равная.

На рисунке 5 предоставлены результаты по времени осуществления количество ударов ногами (лоукик) за 60сек.



Рис. 5. Результаты контрольной и экспериментальной группы по времени осуществления количества ударов ногами (лоукик) за 60 сек

Из рисунка 5 мы видим, что по времени осуществления количества ударов ногами (лоукик) за 60 сек. разница между группами оказалась незначительной.

На рисунке 6 предоставлены результаты по времени осуществление количество ударов ногами (хайки) за 60 сек.

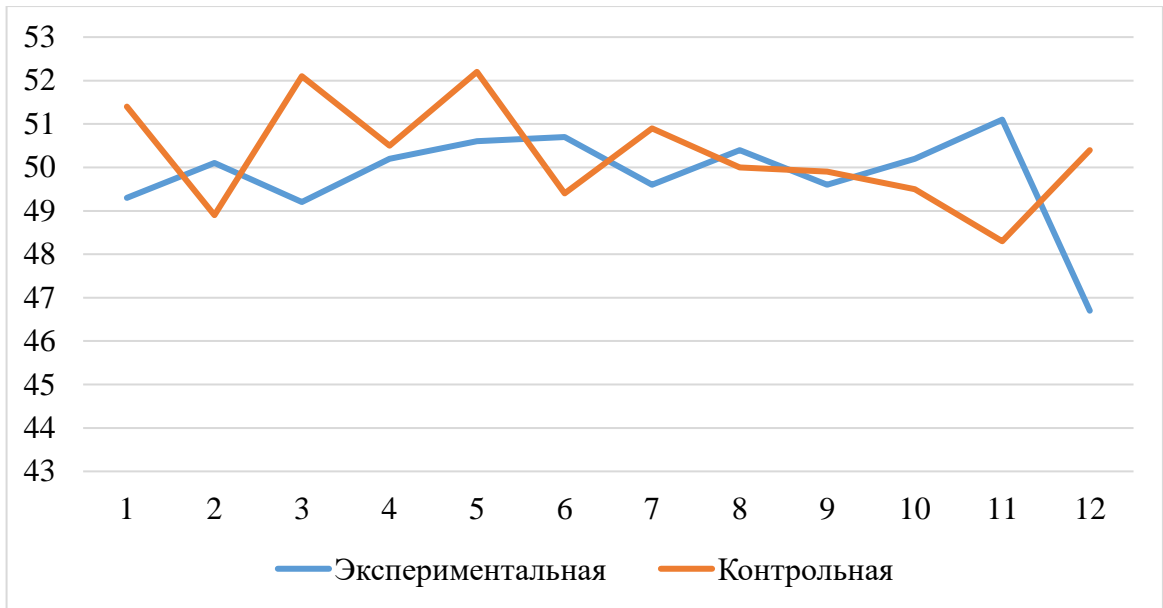


Рис. 6 Результаты контрольной и экспериментальной группы по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек

Из рисунка 6 мы видим, что по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек. разница между группами оказалась незначительной.

Для проверки того, что различия между бойцами не значимые, нами был рассчитан критерий Стьюдента. Результаты рассчитаны в таблице 2.

Таблица 2

Результаты расчета критерия Стьюдента.

Параметр	Расчетный критерий Стьюдента	Табличный критерий Стьюдента ($p < 0,05$)	Вывод об уровне значимости различий
Прыжок в длину с места	0,4	2,07	$p > 0,05$
Прыжок в высоту с места	0,2		$p > 0,05$
Прыжки через скакалку	0,5		$p > 0,05$
Прямые удары руками	0,3		$p > 0,05$
Удары ногами (лоукик)	0,6		$p > 0,05$
Удары ногами (хайкик)	1		$p > 0,05$

В результате статистической обработки данных получили отсутствие статистически значимых различий в исследуемой группе по исследуемым параметрам.

Таким образом, в результате констатирующего этапа исследования нами были отобраны теоретически идентичные испытуемые по уровню развития скоростно-силовых качеств.

Далее нами была проведена программа развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров игровым методом..

Последним этапом был проведен контрольный этап исследования. В процессе этого этапа вновь были проанализированы скоростно-силовые качества испытуемых для того, чтобы отследить динамику.

На контрольном этапе нами было проведено контрольное исследование скоростно-силовых показателей с целью выявления общего влияния применения упражнений и игрового метода на тренировках кикбоксеров на физические качества организма и уровень развития скоростно-силовых качеств.

Результаты исследования контрольного диагностирования предоставлены в приложении 2.

Из таблицы мы видим, что результаты возросли практически у всех испытуемых в экспериментальной группе и у некоторых в контрольной группе. Различия в группе стали более значимы.

Для того, чтобы это отследить, нами были изображены результаты совместно на графиках.

На рисунке 7 предоставлены результаты по прыжкам в длину.

Из рисунка 7 мы видим, что по прыжкам в длину разницы значительна, при этом, преобладание имеет экспериментальная группа.

На рисунке 8 предоставлены результаты по прыжкам в высоту.

Из рисунка 8 мы видим, что у большинства испытуемых экспериментальной группы результаты стали преобладать над результатами контрольной группы.

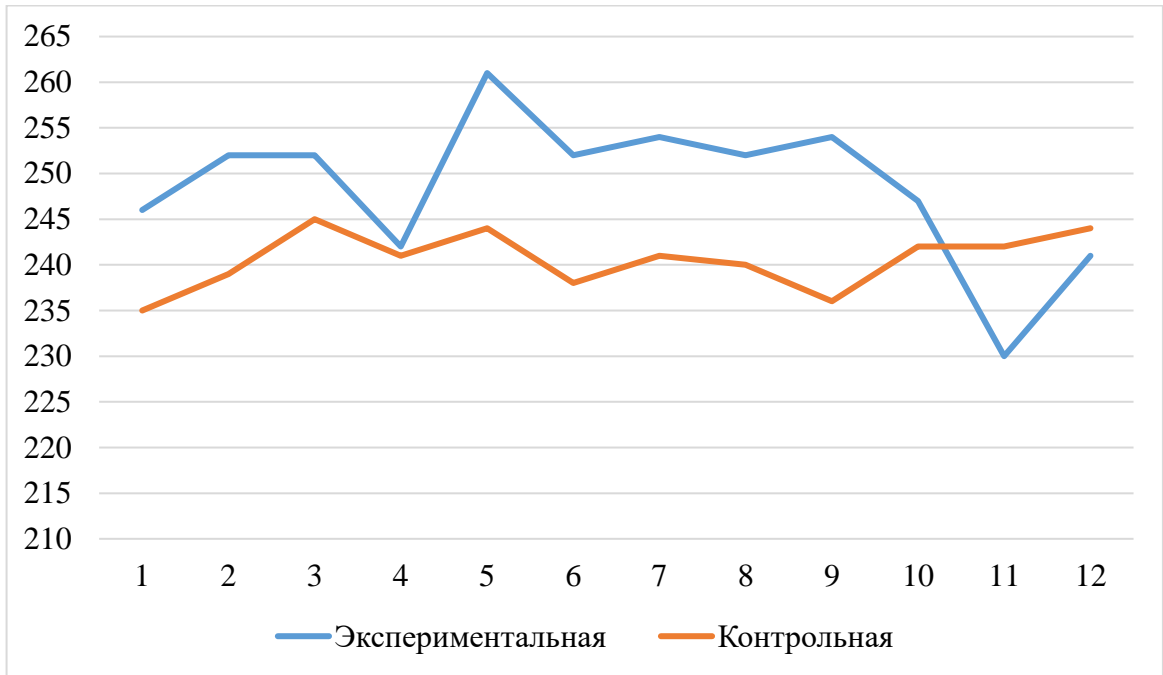


Рис. 7. Результаты контрольной и экспериментальной группы по прыжкам в длину

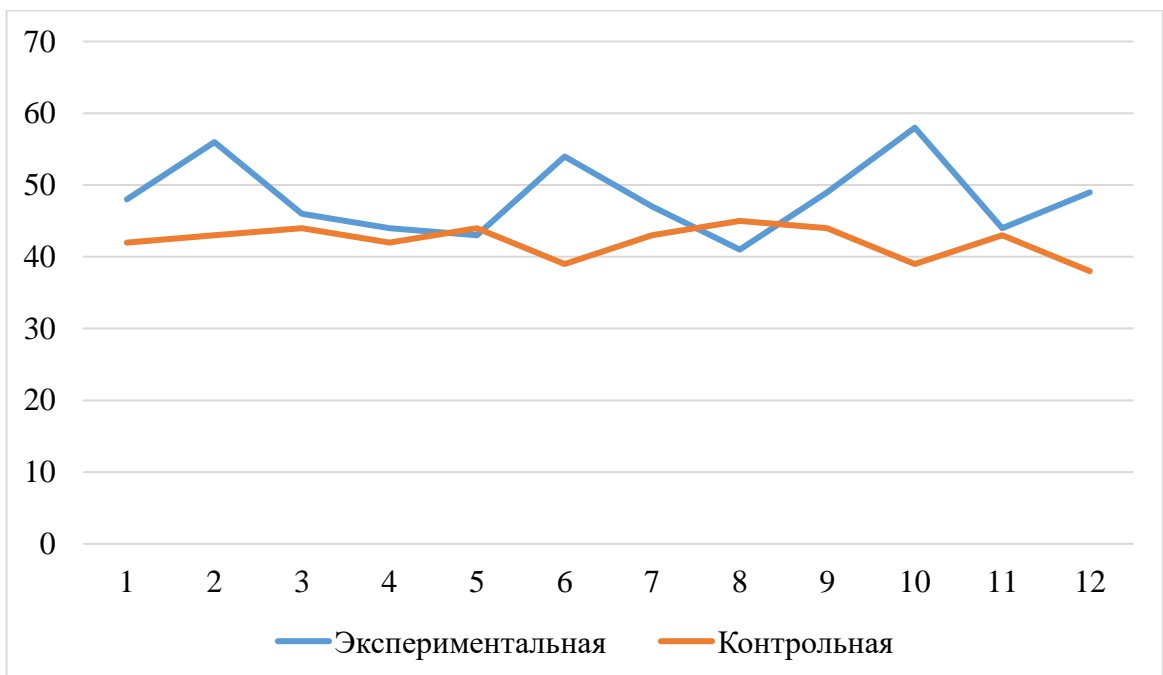


Рис. 8. Результаты контрольной и экспериментальной группы по прыжкам в высоту

На рисунке 9 предоставлены результаты по прыжкам через скакалку.

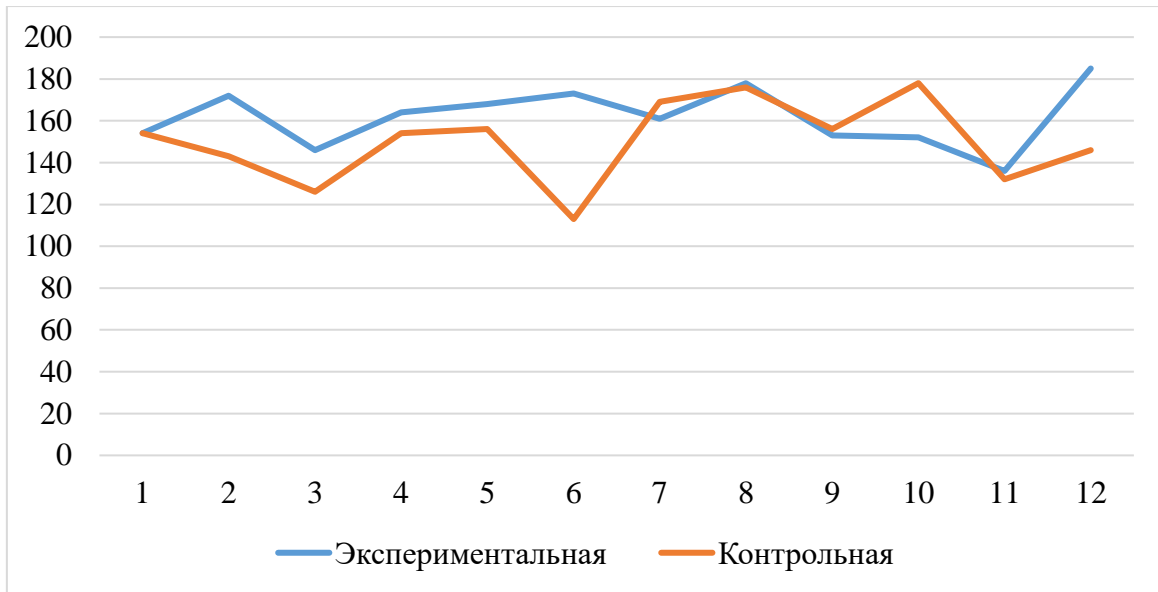


Рис. 9. Результаты контрольной и экспериментальной группы по прыжкам через скакалку

Из рисунка 9 мы видим, что по прыжкам через скакалку в экспериментальной группе результаты выше на большую величину, что доказывает эффективность проведенной автором работы.

На рисунке 10 предоставлены результаты по времени осуществления прямых ударов руками 30 сек.



Рис. 10. Результаты контрольной и экспериментальной группы по времени осуществления прямых ударов руками за 30 сек.

Из рисунка 10 мы видим, что по времени осуществления прямых ударов руками за 30 сек в экспериментальной группе результаты уменьшились на большую величину, что доказывает эффективность проведенной автором работы.

На рисунке 11 предоставлены результаты по времени осуществления ударов ногами (лоукик) за 60 сек.

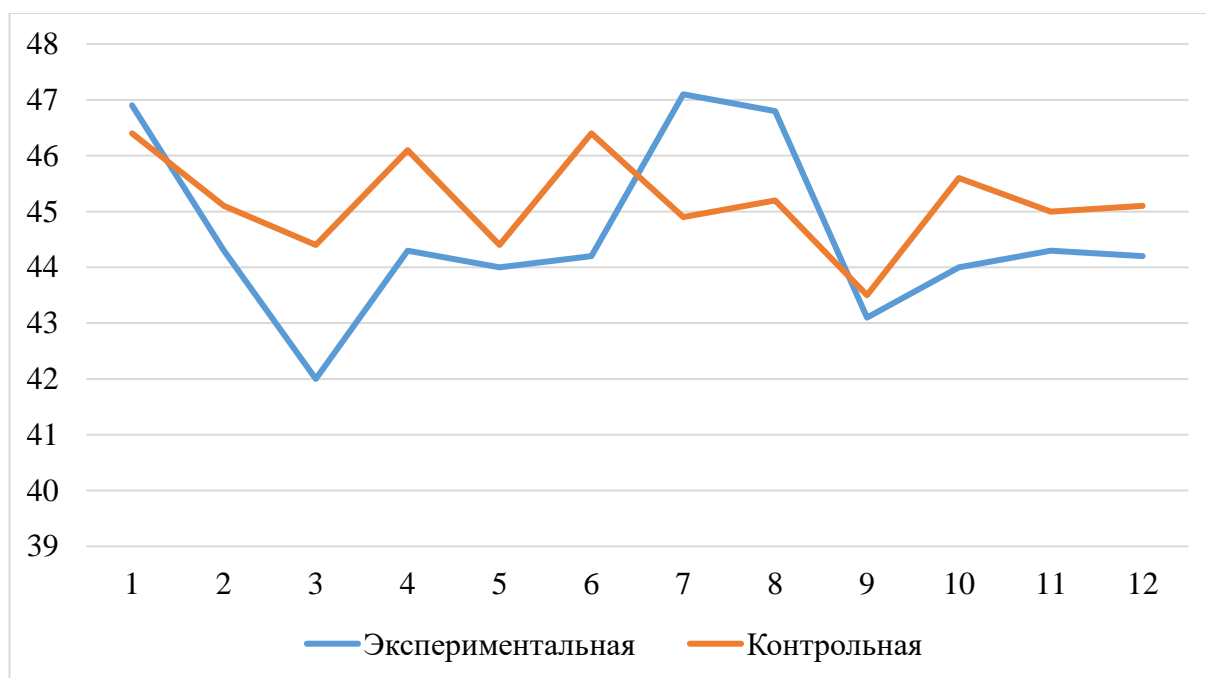


Рис. 11. Результаты контрольной и экспериментальной группы по времени осуществления ударов ногами (лоукик) за 60 сек.

Из рисунка 11 мы видим, что по времени осуществления ударов ногами (лоукик) за 60 сек. в экспериментальной группе результаты уменьшились на большую величину, что доказывает эффективность проведенной автором работы.

На рисунке 12 предоставлены результаты по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек.

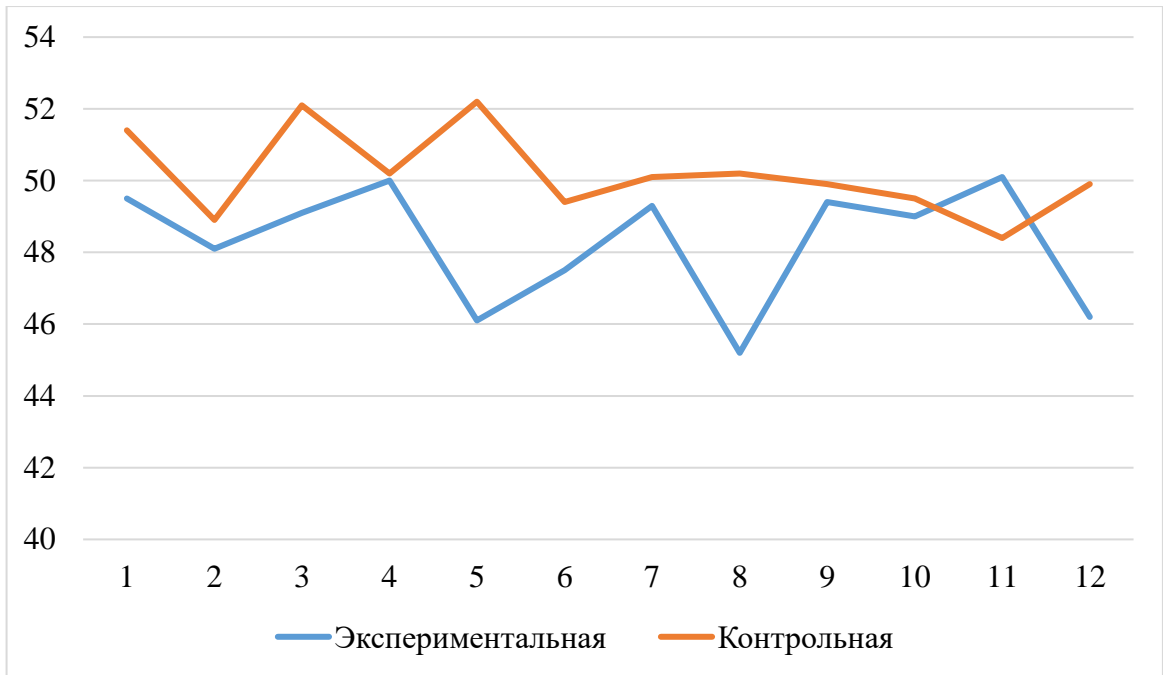


Рис. 12. Результаты контрольной и экспериментальной группы по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек.

Из рисунка 12 мы видим, что по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек. в экспериментальной группе результаты уменьшились на большую величину, что доказывает эффективность проведенной автором работы.

Для более полного сравнения результатов нами были рассчитаны средние значения в группах и сравнены между собой и с первоначальными показателями. Результаты предоставлены в табл. 3.

Таблица 3

Средние результаты по обеим группам

Группа	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Прямые удары руками за 30сек	Удары ногами (лоукик) за 60 сек	Удары ногами (Хайки) за 60 сек
Э	248,6	48,3	161	34	44	48
К	240,6	42,2	150	35	45	50

Из таблицы мы видим, что результат по прыжкам в длину в экспериментальной группе возросли на 4% и стали выше на 3,3%, чем в контрольной группе.

По прыжкам в высоту в экспериментальной группе результаты возросли на 13,5% и стали выше на 15%, чем в контрольной.

По прыжкам через скакалку в экспериментальной группе результат возрос на 5,5% и стал выше на 7,6%, чем результаты контрольной группы.

По времени осуществления Прямые удары руками за 30 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3% и стал ниже на 3%, чем результаты контрольной группы.

По времени осуществления удары ногами (лоукик) за 60 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3% и стал ниже на 2%, чем результаты контрольной группы.

По времени осуществления ударов ногами (хайкик) в экспериментальной группе результат снизился на 3,1% и стал ниже на 3%, чем результаты контрольной группы.

Таким образом видим, что результаты в группе достаточно сильно различаются.

Для того, чтобы более достоверно подтвердить, что различия в группе действительно значимые, нами был рассчитан критерия Стьюдента по всем параметрам между группами. Результаты предоставлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты расчета критерия Стьюдента

Параметр	Расчетный критерий Стьюдента	Табличный критерий Стьюдента ($p < 0,05$)	Вывод об уровне значимости различий
Прыжок в длину с места	3,02	2,07	0,01

Продолжение таблицы 4

Прыжок в высоту с места	3,6		0,01
Прыжки через скакалку	2,1		0,05
Прямые удары руками за 30сек	2,1		0,05
Удары ногами (лоукик) за 60сек	1,1		-
Удары ногами (хайкик) за 60сек	3,3		0,01

Из таблицы 4 мы получили различия в зоне значимости практически по всем параметрам.

Таким образом, получили, что после формирующего этапа различия между группами стали более различны. Следовательно, мы доказали, что после прошедшего формирующего этапа различия в группе появились.

Таким образом, в результате проведения статистической обработки данных, а так же качественного и количественного анализа гипотеза нашего исследования доказана, цель достигнута, задачи решены.

Выводы по второй главе

В результате констатирующего этапа исследования нами были отобраны теоретически идентичные испытуемые по уровню развития скоростно-силовых качеств.

После проведения формирующего этапа исследования результаты возросли практически у всех испытуемых в экспериментальной группе и у некоторых в контрольной группе. Различия в группе стали более значимы: результат по прыжкам в длину в экспериментальной группе возросли на 4% и стали выше на 3,3%, чем в контрольной группе; по прыжкам в высоту в экспериментальной группе результаты возросли на 13,5% и стали выше на 15%, чем в контрольной; по прыжкам через скакалку в экспериментальной группе результат возрос на 5,5% и стал выше на 7,6%, чем результаты контрольной группы; по времени осуществления прямых ударов руками за 30 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3% и стал ниже на 3%, чем результаты контрольной группы; по времени осуществления ударов ногами (лоукик) за 60 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3% и стал ниже на 2%, чем результаты контрольной группы; по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3,1% и стал ниже на 3%, чем результаты контрольной группы.

Таким образом, после формирующего этапа различия между группами стали более различны. В результате проведения статистической обработки данных, а также качественного и количественного анализа гипотеза нашего исследования доказана, цель достигнута, задачи решены.

Заключение

В результате теоретического анализа литературы по проблеме исследования нами сделаны следующие выводы:

- Основным методом скоростно-силовых качеств у занимающихся является комплексный метод тренировки, сущность которого заключается в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Применение эффективных средств воспитания скоростно-силовых качеств повышенном объеме на этапе спортивной предварительной подготовки способствует повышению уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся;
- Кикбоксинг – это многогранная тренировка, которая влияет на развитие всех физических качеств спортсмена, в том числе, и на развитие скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров;
- Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры);
- Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;
- Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценных личностных качеств;

- При использовании игрового метода, педагогическое управление усложняется и приобретает новые формы. Программирование имеет здесь вероятностный характер (в расчёте на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, в тактических установках). В определённой мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, путём изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов, оборудования и другими способами);

- Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физическими упражнениями и спортом;

Программа развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров с помощью игрового метода была проведена нами в 2018 году на базе Спортивно Бойцовского Клуба «САРБАЗ». В исследовании приняли участие 24 спортсмена, занимающихся кикбоксингом, 12 из которых вошли в экспериментальную группу, 12 в контрольную.

В процессе исследования использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Метод комплексного тестирования развития различных видов скоростно-силовых способностей;
4. Методы математической статистики.

Программа развития скоростно-силовых качеств бойцов кикбоксеров спортивного совершенствования была проведена нами в 2018 году на базе исследования. Формирующий этап длился нами в течение 5 месяцев. В течение формирующего этапа с экспериментальной и контрольной группой проводились наряду с обычными тренировками упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения проводились в начале и в конце каждого занятия.

Дополнительно для развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров экспериментальной группы использовался игровой метод.

После проведения формирующего этапа нами был проведен анализ эффективности программы развития скоростно-силовых качеств юных кикбоксеров игровым методом.

В результате констатирующего этапа исследования нами были отобраны теоретически идентичные испытуемые по уровню развития скоростно-силовых качеств.

После проведения формирующего этапа исследования результаты возросли практически у всех испытуемых в экспериментальной группе и у некоторых в контрольной группе. Различия в группе стали более значимы: результат по прыжкам в длину в экспериментальной группе возросли на 4% и стали выше на 3,3%, чем в контрольной группе; по прыжкам в высоту в экспериментальной группе результаты возросли на 13,5% и стали выше на 15%, чем в контрольной; по прыжкам через скакалку в экспериментальной группе результат возрос на 5,5% и стал выше на 7,6%, чем результаты контрольной группы; по времени осуществления прямых ударов руками за 30 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3% и стал ниже на 3%, чем результаты контрольной группы; по времени осуществления ударов ногами (лоукик) за 60 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3% и стал ниже на 2%, чем результаты контрольной группы; по времени осуществления ударов ногами (хайкик) за 60 сек. в экспериментальной группе результат снизился на 3,1% и стал ниже на 3%, чем результаты контрольной группы.

Таким образом, после формирующего этапа различия между группами стали более различны. В результате проведения статистической обработки данных, а также качественного и количественного анализа гипотеза нашего исследования доказана, цель достигнута, задачи решены.

Список литературы

1. Иванов, А. Л. Искусство кикбоксинга / А.Л. Иванов. М., 2000. -236 с
2. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. Омск, 2008 - 330 с.
3. Макаренко, Е. М. Тактическая подготовка боксёра контратакующего стиля соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.М. Макаренко. Санкт-Петербург, 2007. - 26 с.
4. Макаров В. А. Физиология: Основные законы, формулы, уравнения / В.А. Макаров. М.: "ГОЭТАР - МЕД", 2001. - 112 с
5. Макаров, А. Н. Бег на средние и длинные дистанции / А.Н. Макаров. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 235 с.
6. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. М.: Советский спорт, 2005. - 586 с.
7. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г.А. Макарова. Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002. - 800 с.
8. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова: учебник. М.: Советский спорт, - 2003. - 480с.
9. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. М.: ФиС, 1982. - 199 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. -М, 2004.- 160 с.
12. Матвеев, Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований: учеб. пособие для студ. и

- слушателей факультете повышения квалификации / Л.П. Матвеев. М., 1996.-79 с.
13. Меньшиков, О. В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе: автореф. дисс. канд. пед. наук: / О.В. Меньшиков. Москва, 2008. -24 с.
 14. Мищенко, В. Проблемы и перспективы совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов / В. Мищенко, Д. Полищук // Вестник спортивной науки. 2004. - № 2 (4). С 48-53.
 15. Мокеев, Г. И. Бокс: проблемы и решения/ Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов. Уфа, 1989. - 142 с.
 16. Мотылянская, Р. Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.
 17. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Гессон, П.Л. Гринхафф. К.: Олимпийская литература, 2001. - 296 с.
 18. Набатникова, М. Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: автореф. дисс.док-рапед. наук / М. Я. Набатникова. -М., 1974.-52 с.
 19. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсменов / М. Я. Набатникова. М.: Физкультура и спорт, 1972. - 264 с.
 20. Некрасов, В. П. Оценка соревновательной деятельности боксеров // Бокс: Ежегодник. -М.: ФиС,1982. С.16-20.
 21. Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 10.1. С. 19-22

22. Никифоров, Ю. Б. Предсоревновательная подготовка боксеров. / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1972. - С. 27-
23. Никифоров, Ю. Б. Специализация тренировки боксеров. / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 10-13.
24. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. / Ю.Б. Никифоров. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
25. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. М.: Физкультура и спорт, 1978. -216 с.
26. Огольцов, Н. Г. Тренировка лыжника-гонщика / Н.Г. Огольцов. -М.: Физкультура и спорт, 1971. 128 с
27. Перхуров, А. М. Очерки донозологической функциональной диагностики в спорте / А.М. Перхуров, Б.А. Поляева. М.: РАСМИРБИ, 2006.- 152 с.
28. Петров, А. Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 1416 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Г. Петров. Набережные Челны, 2010.-24 с.
29. Пилюян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дисс. канд. пед. наук / Р.А. Пилюян. М., 1985.-50 с.
30. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. Ч. 1: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. Киев.: КГИФК, 1992. - 51 с.
31. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. Ч. 2: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. Киев.: КГИФК, 1992. - 52 с.
32. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. -К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

33. Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. М.: Теория и практика физической культуры, 2005. - 197 с.
34. Ревенко, Е. М. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. дис.канд. пед. наук / Е.М. Ревенко. Омск, 2002. - 24 с.
35. Ревенко, Е. М. Стили ведения боя в боксе: учеб. пособие / Е. М. Ревенко, Ю. В. Яцин. Омск.:СибАДИ, 2009. - 54 с.
36. Репников, П. Н. О выносливости в боксе / П.Н. Репников // Информационно-методический бюллетень. -Улан-удэ, 1991. №3. - 10-12 с.
37. Романенко, М. И. Бокс / М.И. Романенко. Киев, 1978. - 296 с.
38. Рубин В. С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учеб.пособие / В.С. Рубин. М.: Советский спорт, 2004. - 136 с.
39. Сальников, В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 7. - С. 2-9.
40. Сергиенко, Л. П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергиенко. Киев: Вища школа, 2004. - 632 с.
41. Смирнов, В. М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков / В.М. Смирнов. М.: Академия, 2000. -395 с.
42. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.
43. Спортивная медицина. Под редакцией Епифанова В.А. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336 с.
44. Спортивная медицина. Под редакцией Карпмана. В.Л. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 304 с.

45. Спортивная физиология. Под редакцией Я.М. Коца М.: Физкультура и спорт, 2004. – 240 с.
46. Спортивные игры. Под редакцией Ю.Д. Железняка и др. М.: Академия, 2007. – 520 с.
47. Спортивные игры. Под редакцией Ю.Д. Железняка и др. М.: Академия, 2008. – 400 с.
48. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
49. Степанов, М. Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий: автореф. дисс.канд. пед. наук. / М.Ю. Степанов.- Набережные Челны.- 2011.-24 с.
50. Судаков, Е. Б. Методика физической подготовки боксеров различной спортивной квалификации и тактических манер ведения поединка: автореф. дисс. канд. пед. наук. / Е.Б. Судаков. Волгоград: ВГАФК, 2008. - 24 с.
51. Суслов, Ф. П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 11. - С. 30-33.
52. Суслов, Ф. П. Современная система подготовки спортсменов/ Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. М.: МГФСО М, СААМ, 1995. - 445 с.
53. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов. Москва: Физическая культура и спорт, 1997. - 416 с.
54. Таймазов, В. А. Биоэнергетика спорта / В.А. Таймазов, А.Т. Марьянович. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 122
55. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксёров в спорте высших достижений: автореф. дисс. док-рапед. наук / В.А. Таймазов. — СПб., 1997.-47 с

56. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (методы оценки и коррекции) / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2004. - 400 с.
57. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Под редакцией Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 422 с.
58. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Под редакцией Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 390 с.
59. Теория и методика физического воспитания. Том 1 [Текст] / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
60. Теория и методика физической культуры. Под редакцией Курамшина Ю.Ф. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
61. Тихвинский, С.Б. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущёв. М.: Медицина, 1991.- 560 с.
62. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. М.: Академия, 2006. - 592 с.
63. Уткин, В.Л. Энергетическое обеспечение и оптимальные режимы циклической мышечной работы: автореф. дис.док-рабиол.наук / В.Л. Уткин.-М., 1985.-46 с.
64. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. М.: Физкультура и спорт, 1975. - 204 с
65. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие / В.И. Филлимонов, А.Г. Ширяев. М.: Академия, 2007. - 256 с.
66. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов. — М.: ИНСАН, 1999. -416 с
67. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. М.: ИНСАН, 2000. -432 с.
68. Филин, В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов / В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 1972. - 128 с.

69. Фролов О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / О.П. Фролов, Г.М. Вартанов, М.И. Испандияров. М.: ВНИИФК, 1986.- 33 с.
70. Харитонова, Л.Г. Типы адаптации в спорте / Л.Г. Харитонова.-Омск: ОГИФК, 1991.-206 с.
71. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр Академия, 2003. - 480 с.
72. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
73. Шатков, Г.И. Юный боксер / Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 127 с.
74. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивного отбора [Текст] / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 178 с.
75. Шиян, В.В. Критерии оценки специальной выносливости дзюдоистов /В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. -1988.-№5.-С. 36-37.
76. Шундеев, А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет [Текст] / А. А. Шундеев // // Физическое воспитание студентов. - 2009. - №2. - С. 149-159.
77. Эрлих, В.В. Актуальные вопросы оздоровления, реабилитации и спортивной медицины / В.В. Эрлих // Сборник научных трудов. - Челябинск: ЧГМА, ОВФД, 2005. С. 89 - 91.

Приложение

Приложение 1

Результаты исследования скоростно-силовых качеств бойцов на
констатирующем этапе исследования

№ испытуемого	Результаты по тестам					
	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Прямые удары руками за 30сек	Удары ногами (лоукик) 60 сек	Удары ногами (хайкик) 60 сек
Экспериментальная группа						
1	236	41	130	34	46	49
2	241	44	164	33	45	50
3	243	42	148	35	42	49
4	231	42	161	34	46	50
5	240	43	154	35	45	50
6	247	41	168	33	44	50
7	235	39	162	36	47	49
8	242	42	172	34	47	50
9	237	42	147	35	46	49
10	245	42	152	36	44	50
11	233	41	121	37	44	51
12	238	42	160	35	45	46

Продолжение приложения 1

Контрольная группа						
1	235	42	154	35	46	51
2	239	41	143	35	45	48
3	245	43	125	34	44	52
4	240	41	154	34	46	50
5	244	44	153	35	44	52
6	238	37	112	36	47	49
7	241	42	169	34	44	50
8	236	45	176	35	45	50
9	236	44	150	35	43	49
10	242	39	178	37	45	49
11	237	43	132	33	45	48
12	243	38	146	35	45	50

Результаты исследования скоростно-силовых качеств бойцов на
контрольном этапе исследования

№ испытуемого	Результаты по тестам					
	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Прямые удары руками 30 сек	Удары ногами (лоукик) 60сек	Удары ногами (хайкик) 60 сек
Экспериментальная группа						
1	246	48	154	33	46	49
2	252	56	172	33	44	48
3	252	46	146	35	42	49
4	242	44	164	34	44	50
5	261	43	168	35	44	46
6	252	54	173	34	44	47
7	254	47	161	32	47	49
8	252	41	178	34	46	45
9	254	49	153	35	43	49
10	247	58	152	36	44	49
11	230	44	136	34	44	50
12	241	49	185	32	44	46

Контрольная группа						
1	235	42	154	35	46	51
2	239	43	143	35	45	48
3	245	44	126	34	44	52
4	241	42	154	34	46	50
5	244	44	156	35	44	52
6	238	39	113	36	46	49
7	241	43	169	34	44	50
8	240	45	176	35	45	50
9	236	44	156	35	43	49
10	242	39	178	37	45	49
11	242	43	132	33	45	48
12	244	38	146	34	45	49