

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки)

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: «Организация тренировочного процесса у юных кикбоксёров с
начальными проявлениями сколиоза»

Студент

В.В. Чобану

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

(учёная степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы организации тренировочного процесса у юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза.....	7
1.1 Особенности организации тренировочного процесса у юных кикбоксёров	7
1.2 Организация соревнований и самоконтроля юных кикбоксёров.....	15
1.3 Изучение проблемы нарушения правильной осанки и развития сколиоза у подростков	27
Глава 2 Методы и организация исследования	41
2.1 Методы педагогического исследования	41
2.2 Организация педагогического исследования	42
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение.....	44
3.1 Особенности организации тренировочных занятий юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза.....	44
3.2 Результаты физического развития юных кикбоксёров в ходе педагогического эксперимента.....	53
3.3 Результаты техники выполнения движений и развития скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров.....	60
Заключение.....	67
Список используемой литературы.....	69

Введение

Актуальность исследования. Здоровье школьника необходимо рассматривать как равнозначный показатель качества образования не только конкретной педагогической системы, но и системы государственного образования и воспитания в целом. Именно состояние здоровья детей является своего рода индикатором благополучия и благоприятной обстановки в государстве и обществе. Поэтому в своей работе тренер должен не только помнить, но и ежедневно применять здоровьесформирующие технологии в учебно-тренировочном процессе с целью профилактики развития нарушений здоровья школьников, в том числе нарушений осанки, которые занимают первые ранговые места в системе заболеваний.

В образовательном процессе и режиме дня детей не только не устранены, но становятся характерными признаками образа жизни такие факторы, как: неправильная посадка при чтении и на занятиях; увеличение веса ранцев сверх существующих норм; отсутствие прогулок, игр на улице. Неправильная одежда (обтягивающие джинсы), использование спортивной обуви в качестве повседневной также являются причинами формирования неправильной осанки. При этом питание школьников во многих случаях не соответствует требованиям нормального развития костно-мышечной системы. В настоящее время в рационе питания школьников отмечено снижение молочных продуктов (кальций), хлеба (фосфор), мясных продуктов. Таким образом, решение проблемы формирования, профилактики и коррекции осанки у школьников в современной школе должно быть обеспечено системой мер, используемой как каждым педагогом в отдельности, так и педагогическим коллективом в целом при взаимодействии с родителями учеников. При этом все представители школьной команды здоровья должны не только качественно выполнять свою деятельность, но и обмениваться информацией, обогащать друг друга полезными знаниями, понимать, что в центре их внимания находится ребенок, с которым необходимо взаимодействовать, активно вовлекая его в процесс самооздоровления.

В связи с этим имеются **недостатки**:

- слабая проработка теоретических и практических методов, воздействующих на формирование осанки и исправления начальных проявлений сколиоза детей в урочное и внеурочное время;
- слабо изучены вопросы формирования осанки и исправления начальных проявлений сколиоза подростков 13-14 лет в ходе тренировочного процесса средствами спортивной тренировки по кикбоксингу.

Отмеченные недостатки усугубляются рядом **противоречий**:

- отсутствием стандартных требований к организации тренировочных занятий по кикбоксингу с целью исправления начальных проявлений сколиоза и улучшения показателей физического развития, занимающихся подростков;
- и отсутствием квалифицированных специалистов по адаптивному физическому воспитанию в тренировочном процессе по кикбоксингу.

Данные противоречия послужили базой для выбора темы исследования, а также научной **проблемы**: как следует организовать тренировочный процесс у юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза?

Объект исследования: тренировочный процесс у юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Предмет исследования: организация тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Цель работы: организация тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Гипотеза исследования: предполагалось, что организация тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза будет способствовать исправлению дефектов осанки и улучшению показателей их физического развития.

Для достижения цели исследования нам необходимо решить основные **задачи:**

- 1) Изучить организацию тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза в спортивном клубе «Arsenal Fighting» г.о. Тольятти.
- 2) Оптимизировать и совершенствовать методику тренировочного процесса юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.
- 3) Оценить уровень физического развития и развитие скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров после оптимизации тренировочного процесса.

Методы исследования определяли в соответствии с целью и задачами работы: проводили анализ научно-методической литературы, организовывали опытно-экспериментальную работу, проводили анкетирование, контрольные испытания (тесты), использовали методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья, авторов Бомина В.А. [3], Калинина И.Ф. [10], Морозова В.О. [13];
- методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту, авторов Евдокимова В.И. [7], Зиамбетова В.Ю. [9];
- теория и методика оздоровительной физической культуры, авторов Третьяковой Н.В. [20], Мостовой Т.Н. [15].

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование проводили на базе спортивного клуба «Arsenal Fighting» городского округа Тольятти.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- 1) Выявлены особенности организации тренировочного процесса у юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза.

- 2) Разработана и экспериментально обоснована методика тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Теоретическая значимость исследования: результаты педагогического исследования позволят изучить организацию тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Практическая значимость определяется: возможностью организации и совершенствования тренировочного процесса юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Достоверность результатов подтверждается личным участием автора в опытно-экспериментальной работе, и научной обоснованностью основных теоретических положений, направленной на решение исследовательских задач, апробацией результатов исследования в практике и положительными результатами педагогического эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством участия автора в научно-практических конференциях различных уровней, отчётов на заседаниях кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Тольяттинского государственного университета, проведением педагогического эксперимента на базе спортивного клуба «Arsenal Fighting» городского округа Тольятти.

Положения, выносимые на защиту:

- 1) Особенности организации тренировочного процесса у юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.
- 2) Методика тренировочных занятий по кикбоксингу с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 12 рисунков, 6 таблиц, списка используемой литературы (30 источников). Основной текст изложен на 72 страницах.

Глава 1 Теоретические основы организации тренировочного процесса у юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза

1.1 Особенности организации тренировочного процесса у юных кикбоксёров

В своих работах Гордон С.М. пишет: «При рассмотрении (описании) организации спортивной тренировки широко применяются понятия теории управления сложными системами. По мнению ряда специалистов, проникнув в область спорта, идея управления сразу же обнаружила свою гносеологическую функцию по отношению к предмету теории спортивной тренировки. Это выразилось в содержательном развитии и существенном переосмыслении ее отдельных традиционных представлений и вместе с тем положило начало формированию теоретико-прикладной концепции.

Основной критерий эффективности тренировки - величина прироста спортивного результата. Следовательно, прирост спортивного результата - целевая задача тренировочного процесса. Спортивный результат есть продукт специально организуемого и постоянно совершенствуемого (упорядочиваемого, контролируемого) комплекса внешних взаимодействий спортсмена. Это продукт такой целенаправленной организации взаимодействий спортсмена с внешним объектом, которая обеспечивает эффективное использование возникших при этом сил и реального моторного потенциала спортсмена для решения конкретных двигательных задач, лежащих в основе любого спортивного упражнения» [5].

Салугин Ф.В. предлагает следующую логическую схему последовательности принятия решения: «при определении содержания и программы тренировочного процесса:

- прогнозируется реально возможная величина прироста спортивного результата, и определяется необходимый для этого повышения уровень работоспособности спортсмена;

- определяется оптимальная величина объема тренировочной нагрузки, которая объективна для перевода организма спортсмена на заданный уровень специальной работоспособности и стабилизации его на этом уровне в течение требуемого времени» [17].

Шарина Е. П. пишет: «Под оптимальным управлением понимается такое управление, при котором достигается максимум выбранного критерия качества при тех или иных заданных условиях. Применительно к спортивной тренировке такими критериями могут быть: спортивные результаты, общие затраты энергии или времени, при которых достигается определенный уровень спортивных результатов, значение тех или иных показателей специальной работоспособности спортсмена и т.п. Наиболее информативным критерием оптимизации тренировочного процесса является прирост спортивного результата.

Спортивная тренировка - это рациональное распределение во времени ее содержания в соответствии с определенными организационными и методическими принципами ее построения, выбранным критерием оптимизации. Применительно к тренировочной нагрузке определяется ее существенный регулируемый параметр и критерий эффективности управления по этому параметру» [23].

Якимов А.М. обращает внимание: «В качестве критерия эффективности управления в данном случае целесообразно принять вероятность получения выраженной приспособительной реакции организма («тренировочный эффект») в результате применения той или иной нагрузки. Чем выше эта вероятность, тем, следовательно, выше эффект управления. Реализация идей управления в спорте приводит к необходимости использования такого методического приема, как моделирование тренировочного процесса в рамках того или иного отрезка времени, например, годичного цикла или составляющих его этапов. Такой прием открывает возможность для отвлечения от исключительной сложности (преодоления этой сложности) реальных условий спортивной деятельности и позволяет осуществлять операционный анализ и конструктивное исследование

на некотором промежуточном, вспомогательном объекте, моделирующем наиболее существенную информацию о составе и структуре тренировочного процесса» [24].

Клещев В.Н. утверждает: «В кикбоксинге целенаправленное изучение закономерностей «тренируемости» организма в соответствии с конкретными задачами подготовки спортсмена, периода годового цикла и с учетом объективных факторов, обеспечивающих прогресс спортивного мастерства в целом, уже подробно изучается. В этой проблеме четко определились основные направления. Одно из них ориентировано на изучение закономерностей морфофункционального совершенствования организма спортсмена (величина, темп и содержание приспособительных перестроек) в многолетнем масштабе. В первом случае результаты исследования связаны с познанием общих функциональных резервов организма и поиском путей их реализации в ходе многолетней подготовки. Во втором случае речь идет об изучении так называемого текущего адаптационного резерва организма, т.е. того приспособительного потенциала, которым организм обладает на том или ином отрезке времени и емкость которого определяет предельные возможности величины функциональных перестроек для данного состояния организма» [11].

Петрыгин С.Б. в своих работах так же отмечает: «В ряде исследований выявлены некоторые принципиальные тенденции развития, имеющие объективный характер. Эти тенденции выражают следующие закономерности. Первая закономерность - рост спортивного результата относительно времени (в годах), затрачиваемого на тренировку. Вторая закономерность - анализ содержательной стороны спортивной тренировки приводит к выделению двух главных составляющих: физической подготовки, обеспечивающей повышение уровня специальной работоспособности спортсмена, и технико-тактической подготовки, способствующей овладению им умениями рационально и полноценно использовать свой моторный потенциал в условиях спортивной деятельности. Ведущую роль в прогрессе спортивного мастерства, особенно на высшем этапе, играет прежде всего повышение специальной работоспособности

спортсмена. Однако уровень спортивного мастерства определяется и способностью спортсмена эффективно использовать свои моторные возможности. Третья закономерность - повышение уровня специальной работоспособности спортсмена обеспечивается ярко выраженной морфофункциональной специализацией его организма. Постановка задач по степени важности определяется рядом факторов:

- статусом тренировочного учреждения (спортивная школа, частный клуб, федерация, ассоциация и т.д.),
- профессиональным уровнем тренерских кадров,
- финансовыми возможностями организации,
- местными условиями для организации работы» [16].

Говоря про планирование тренировочного процесса можно процитировать Ким Т.К.: «Текущее или годовое планирование в тренировочном процессе разрабатывается на основе от объемов и направлений тренировок, предусмотренных на текущий этап перспективным планом. В основе построения годовых планов лежит периодизация тренировочной работы. Общий объем тренировочного времени, установленный на данный тренировочный этап (год) перспективным планом, принимается за 100 % и в соответствии с установками этого же плана распределяется по периодам и этапам тренировочного года. Затем определенное для периода или этапа время в соответствии с установками многолетнего плана распределяется по видам подготовки. Программа учебно-тренировочной работы устанавливает, чем, каким практическим материалом будет заполняться это время» [21].

Салугин Ф.В. обращает внимание, говоря про программу тренировки в кикбоксинге: «Программа состоит из объяснительной записки, изложения практического материала для каждого вида подготовки и описания контрольных нормативов и требований. В объяснительной записке должна быть дана характеристика деятельности, описаны общие задачи, которые должны быть решены в течение планируемого года, указана продолжительность периодов и

этапов и приведена характеристика микроциклов. Во втором разделе объяснительной записки приводится описание практического материала, который предполагается использовать для решения поставленных задач в каждом виде подготовки. Детальная разработка этого раздела значительно облегчает составление оперативного планирования. В последнем разделе записки приводятся нормативы и требования, используемые в качестве контрольных упражнений для отслеживания хода подготовки спортсмена» [17]. В ходе тренировочного процесса важны и документы текущего планирования.

Третьякова Н.В. пишет: «Документом текущего планирования является календарный план-график. По сути дела, в этом документе приводится график выполнения программы, т.е. определяется, в какой период, на каком этапе будет решаться та или иная программная задача и сколько тренировочного времени для этого отводится. Тренер должен выработать для себя такую форму, которая больше всего отвечает его пониманию тренировочного процесса и кажется ему наиболее технологичной при составлении. Любая из выбранных форм должна обеспечить удобство пользования планом и давать возможность проведения в конце года количественного и качественного анализа проделанной работы. Последнее требование может быть обеспечено только в том случае, если для каждого вида подготовки в плане объемы будут определяться в часах или минутах, а не с помощью условных символов или абстрактных баллов» [20].

Важно добавить теоретические заключения Osipova A.: «Текущее (годовое) планирование конкретизируется в системе оперативного планирования, которое разрабатывается на 4-5 микроциклов или на этап учебно-тренировочного года. Документами оперативного планирования являются расписание занятий, рабочий план и конспект занятия. Расписание и конспект занятия общеизвестны и не требуют специального разъяснения. Формы же рабочего плана могут быть самые различные. В практике работы сложились две формы рабочих планов, которые условно назвали планом-графиком и поурочным планом. Поурочный план представляет собой описание тренировочных средств, используемых в каждом занятии микроцикла. Для

каждого упражнения определяются условия его выполнения (если они отличаются от общепринятых и известных) и время, отводимое на его выполнение. Наибольшее распространение получил оперативный план, выполненный в форме плана-графика» [28].

Гордон С.М. отмечает: «Основным структурным звеном оперативных планов является недельный микроцикл, от построения которого напрямую зависит содержание тренировок и объемы нагрузки в каждом занятии. Среди множества условий, оказывающих влияние на построение микроцикла, следует выделить обязательный учет закономерности взаимодействия процессов утомления и восстановления и связанный с ними порядок чередования различных по объему и интенсивности нагрузок и отдыха. При этом следует помнить, что отдых планируется не за счет свободных от тренировок дней, а за счет изменения объемов, интенсивности и характера тренировочных средств. Тренировочные занятия с предельными нагрузками планируются 1-2 раза в микроцикле, занятия с поддерживающей нагрузкой - 2 раза, а для активного отдыха достаточно одного занятия. Разумеется, что при изменении количества тренировок в недельном режиме будет меняться и соотношение различных по характеру нагрузок тренировочного процесса» [5].

Салугин Ф.В. в своих работах пишет: «Тренировочный эффект используемых в занятиях различных средств (упражнений) зависит прежде всего от рациональной системы их повторений и взаимодействия этих упражнений между собой. В связи с этим микроциклы важно строить таким образом, чтобы за счет правильного распределения в них занятий различной направленности можно было повышать эффективность тренировок. Например, если в предыдущем занятии велась работа по совершенствованию техники поединка при очень активном сопротивлении и на максимальной скорости, то на следующий день нет смысла продолжать совершенствовать технические приемы. В то же время совершенствование техники боя в нескольких тренировках подряд при небольших нагрузках дает положительные результаты» [17].

В ходе тренировочного процесса решаются так же задачи физической подготовки юных кикбоксёров, Belykh S.I. по этому поводу высказывается: «Применение различных упражнений для повышения физической подготовки также нуждается в рациональном их повторении и сочетании. Так, например, упражнения для воспитания гибкости, общей выносливости и силы мелких групп мышц можно включать в тренировки ежедневно. Нет смысла работать над быстротой, если на прошедшей накануне тренировки решались задачи развития силы крупных групп мышц или специальной выносливости» [25].

Клещев В.Н. обращает внимание: «Весьма существенное влияние на построение микроциклов оказывает общий режим деятельности спортсмена и регламент предстоящих соревнований. Занятость спортсмена в учебной или трудовой деятельности должна быть очень четко согласована с режимом тренировок. Если по условиям проведения соревнований, к которым готовится спортсмен, ему предстоит выступать в другом часовом поясе, то и тренировочный режим должен быть таким же. При пятиразовых занятиях в неделю структуры микроциклов могут иметь различную конфигурацию, зависящую от решаемых в периоде или этапе задач. В подготовительном периоде на этапе общей подготовки при одной тренировке в день следует проводить три занятия подряд, после одного дня отдыха - еще два занятия. Из общего количества три занятия выделяются на физическую подготовку и два занятия для решения задач технико-тактического совершенствования. Условно такое построение микроцикла с помощью цифр принято обозначать как 3-1-2-1 (три дня тренировок, один день отдыха, два дня тренировок и один день отдыха)» [11].

Григорьева И.И. предлагает: «На этапе специальной подготовки при сохранении количества занятий, как и на предыдущем этапе, изменяется построение микроцикла за счет иного чередования дней работы и отдыха. Цифрами эти микроциклы обозначаются как 4-1-1-1 (четыре тренировки, день отдыха, одна тренировка и один день отдыха). При таком построении микроцикла первые четыре занятия отводятся для совершенствования техники и

тактики и одно занятие целиком посвящается физической подготовке. Одновременно увеличивается до 2,5 часов продолжительность занятий. Такое построение микроцикла сохраняется и на этапе предсоревновательной подготовки» [6].

Как пишет Петрыгин С.Б. особое внимание при составлении оперативного плана следует сосредоточить на определении правильного сочетания объема и интенсивности тренировочных нагрузок: «В кикбоксинге эта работа всегда связана с трудностями определения выполненных объемов, так как проявление двигательных качеств в них всегда происходит комплексно при совершенствовании техники и тактики, в интегральной и морально-волевой подготовках. Такое многообразие видов подготовки делает единственным интегративным показателем объема тренировочной работы время, точнее его количество, затраченное на ту или иную работу. Еще большие сложности возникают у тренеров при определении интенсивности отдельных упражнений или занятия в целом. Если интенсивность отдельного упражнения может быть оценена величиной сдвигов, происходящих под его воздействием в функционировании, в первую очередь в сердечно-сосудистой системе спортсмена, то интенсивность целого занятия определить с помощью пульсометрии невозможно. Воздействие различных по интенсивности упражнений на спортсменов очень индивидуально, и именно поэтому тренер обязан на тренировках в полной мере реализовывать принцип индивидуализации. Специалист, который думает об обоснованном построении образовательного процесса, должен последовательно выстроить план действий для решения задач воспитания, обучения и развития» [16].

Рассматривая работу на перспективу можно обратить внимание на то, что пишет Zadorozhna O.: «Разрабатывать столь сложный документ, как перспективный план, имеет смысл только в том случае, если тренер имеет достаточно прочные знания закономерностей, присущих тренировочному процессу, четкие представления о современных тенденциях развития кикбоксинга и владеет прогрессивными методами тренировки. Практическая

работа по составлению перспективного плана начинается с анализа исходного уровня подготовки, в ходе которого должны быть с возможно большей степенью достоверности определены уровни развития спортсмена» [27].

1.2 Организация соревнований и самоконтроля юных кикбоксёров

Официальные соревнования имеют длительные этапы подготовки и определяют всю систему отбора спортсменов, организацию и методику их подготовки и планируются в рамках единого календарного плана. Некоторые соревнования имеют характер отборочных, при этом являясь важным фактором повышения специальной тренированности. Подготовительные соревнования - основная цель соревнований адаптация спортсменов к условиям борьбы, отработка рациональной техники и тактики в условиях сопротивления равных партнеров, более сильных партнеров. По результатам этих соревнований формируются команды для участия в более крупных соревнованиях в весовых категориях в спортивных единоборствах. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое место в некоторых случаях второе для участия в разных по уровню соревнованиях. Подготовительные и контрольные соревнования занимают важное место в тренировочном макроцикле, они проводятся с интервалом в 1-2 недели, при этом в целях оптимизации тренировочного процесса необходимо изменять программу подготовки. Отборочные и основные соревнования планируются не чаще 2-3 раз в течение года. Подводящие соревнования - цель таких соревнований повысить уровень спортивной подготовки спортсмена, для этого по своим критериям они должны быть максимально приближены к условиям основных соревнований. Для подготовки спортсмена к главному старту могут быть использованы матчевые встречи, официальные соревнования городского и областного масштаба по срокам подходящие для проведения и не перегружающие возможности спортсмена. Соревнования являясь основной формой контроля готовности спортсмена, но и фактором роста спортивного мастерства.

Непосредственная подготовка к соревнованиям является мощным фактором мобилизации функционального потенциала занимающихся и адаптационных реакций, психологической устойчивости к сложным и непредсказуемым условиям соревновательной практики. Поэтому очень важно использовать различные соревнования, самого разного уровня в качестве одной из важнейших форм тренировки. В процессе такой работы в спортивных единоборствах необходимо учитывать возможности и подготовку самих спортсменов, что бы она соответствовала его уровню психологической, технико-тактической и физической подготовленности, что бы на фоне эмоциональности у спортсменов на начальном уровне подготовки не нарушались правила ведения поединка.

Ким Т.К. отмечает: «Педагогически правильно построенная подготовка способствуют воспитанию у спортсменов дисциплинированности и самообладания, развивают чувства товарищества и коллективизма, самокритичность и скромность. По возрастным группам существует следующая система соревнований:

- 1) первая группа мальчики и девочки (кадеты) 7–8, 9–10 лет,
- 2) младшие юноши, девушки 11–12 и 13–14 лет,
- 3) вторая группа (юноши и девушки) 15–16 лет,
- 4) третья группа молодёжь (юниоры) 17–18 лет» [21].

Планируя соревновательные мероприятия, необходимо руководствоваться рядом положений. Гигиенические факторы, место проведения соревнований должно соответствовать требованиям гигиены. Массаж, самомассаж можно использовать для оптимизации работоспособности спортсмена в процессе турнира.

Основной метод формирования двигательного умения - практическое выполнение действия. Страховка - обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое преподавателем (тренером) или товарищем по команде. Атака - одна из форм тактики, инициативное поступательное действие с целью создания угрозы или нанесения ударов. Атака простая - одиночный удар, атака сложная - серия ударов со сменой цели поражения - голова/туловище, атака

фронтальная - прямолинейная, атака фланговая - с шагом или скачком влево/вправо; атака ложная - имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов.

Структура атаки:

- 1) подготовка атаки,
- 2) проведение атаки, выполнение одного или нескольких ударов,
- 3) выход из атаки.

Блокировка удара - защитное встречное действие спортсмена, сдерживающее удар предплечьем или кистью. Бой - спортивный поединок в единоборствах, обусловленный правилами соревнований. Условный бой - тренировочный поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований с ограничением заданий со стороны тренера (широким и узким). Вызов на атаку - тактическое действие, цель которого - вынудить соперника первым начать активные действия. Игры - разновидность двигательной деятельности, характеризующаяся повышенным эмоциональным фоном и активностью. Проводятся по определенным правилам, имеют соревновательный характер. Неотъемлемая часть тренировочного процесса на этапе начальной подготовки спортсменов достигаемый в результате тренировок высокий уровень функциональных возможностей организма, а также полезные навыки и умения определяют степень общей подготовленности к жизни и достижения целей, значимых для мирового сообщества, отдельных общественных объединений в целом. Отсюда понятно существенное прикладное значение спорта как способа подготовки человека к жизни. Спорт как зрелище эстетического наслаждения всегда пользовался популярностью. В процессе состязаний люди общаются, вступая в отношения соперничества и сотрудничества, отношения с членами своей команды и командами конкурента, между спортивными судьями, болельщиками и так далее. Доход для государства приносят умело организованные чемпионаты мира и олимпийские игры, это выражается в количестве построенных спортивных сооружений и связанных с этими событиями инфраструктурами (транспорт, питание, проживание, проезд в

страну болельщиков, эксплуатация сооружений). Свойства системы физического воспитания познаются в ее действии в процессе деятельности. Проявляется в укреплении здоровья, развитии физических способностей, волевых качеств, в спортивных достижениях, повышении работоспособности. Под воздействием средств спортивной тренировки (физических упражнений) осуществляется спортивная тренировка. Поэтому раздел подготовки спортсмена разделяют на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовку. В видах единоборств следует различать школьную технику приемов и индивидуальную, которая после успешного применения признание обогащают школу (бокса, борьбы, каратэ и т.д.). Волевая подготовка спортсмена в процессе тренировки, борьбы или боя, во время соревнований проявляется в действиях, направленных на достижение цели в конфликтных ситуациях. Эти действия всегда связано с преодолением трудностей на пути к достижению цели. Специально-подготовительные - упражнения наиболее важные охватывают круг средств с элементами соревновательной деятельности. К ним относятся: утренняя зарядка закаливание, режим спортсмена, общественная гигиена, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Все условия должны быть направлены на обеспечение тренировочной работы и восстановления. Техника двигательных действий во время тренировки и соревнований требует решения определенных двигательных задач, выполнить удар, бросок и т.д. Детали техники - это особенности выполнения отдельных движений. Их совершенствование ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его возможностей, что позволяет эти возможности реализовать. В процессе спортивной подготовки применяются все группы методов, в различных сочетаниях. Каждый метод применяется не в стандартных формах, а постоянно совершенствуется с изменяющимися условиями спортивной подготовки. Ведущая роль в спортивной подготовке принадлежит тренеру-преподавателю, педагогу.

Метод переменного-вариативной нагрузки - характеризуется изменением повторяющихся приёмов и действий в разных вариантах и условиях;

интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости с определёнными паузами отдыха, близкими стереотипу схватки или бою; метод удлинённых раундов - эффективен при работе на снарядах для совершенствования техники бокса, карате. Перерыв должен быть 1- 3 минуты. ЧСС не превышать 174-180 ударов в минуту. В паре обычно не применяется, так как партнёры заводятся, поддаваясь эмоциям, увеличивают темп и неправильно оттачивают технику и ЧСС увеличивается до 180 уд. Разделяется на аналитическую и интегральную части. В интегральной части осуществляется подготовка посредством тренировки, в целом создавая фундамент по улучшению психических, физических, функциональных возможностей. Многообразие методов поможет тренерско-преподавательскому составу мотивировать занимающихся к активной познавательной и творческой деятельности, проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и достигать вершин спортивного мастерства. Соревновательная нагрузка - это интенсивная, максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Роль спортивных достижений, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Примером такой работы могут быть паузы между выполнением нагрузки. 10-30-секундные паузы могут приводить к снижению работоспособности, а 2-3-минутные паузы позволят восстановить работоспособность и устранить сдвиги, вызванные предшествующим повторением. Эффективность процесса тренировки определяется не только применением специфических нагрузок, соответствующих по координационной структуре и другим основным характеристикам соревновательной деятельности, но и тем, как они сочетаются с неспецифическими - обще подготовительными и вспомогательными, а также специфическими упражнениями, однако в недостаточной степени соответствующими соревновательным. Использование всего многообразия средств на различных этапах многолетней подготовки (в тренировочных макроциклах, периодах, этапах и менее продолжительных структурных образованиях) является одним из решающих факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса. Биологическая роль

утомления состоит в своевременной защите организма от истощения в процессе длительной и напряженной нагрузки. Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в организме в процессе работы, приводят к расходованию потенциальных возможностей спортсмена, ухудшению функционального состояния работающих органов и утомлению также важно влияние закономерностей взаимодействия в процессе работы и восстановления регуляторных и исполнительных звеньев организма, различных путей энергообеспечения работы.

Проблема утомления и восстановления в результате мышечной деятельности очень многообразна и привлекает внимание специалистов различного профиля уже многие годы. Формирование долговременной адаптации подразделяется на стадии:

- 1 стадия связана с систематической мобилизацией ресурсов организма в тренировочных нагрузках с целью стимуляции систем механизмов долговременной адаптации;
- 2 стадия на фоне систематичных и возрастающих нагрузок происходит интенсивное протекание функциональных изменений.

Брискин Ю.А. пишет: «Совершенствование необходимых долговременных адаптационных реакций для достижения запланированных результатов в процессе спортивной тренировки формируется поэтапно как в течение многолетней подготовки, так и в течении тренировочного года и отдельных макроциклов. Это обусловлено тем, что адаптация к различным раздражителям протекает одновременно у разных органов и систем организма. Морфологические изменения мышечной ткани протекают быстрее. Прирост функциональных возможностей создает предпосылки для долговременной адаптации к целостным проявлениям двигательных способностей. Это определяет эффективность приспособления организма к условиям соревновательной деятельности. Основные виды текущего контроля и средств восстановления и реабилитации» [4].

В ходе учебно-тренировочных занятий и сборов контроль за состоянием физического развития, здоровья и качеством тренированности кикбоксёров должны обеспечиваться комплексом педагогических и медицинских мероприятий. Основными из них являются: диспансеризация, текущие и углубленные контрольные осмотры, врачебно-педагогические наблюдения, лечебно-профилактическая работа и мероприятия по контролю за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий и пищеблока. Диспансеризация направлена на определение состояния здоровья спортсменов, уровня общей тренированности физического развития. Спортсмены должны пройти общий и терапевтический осмотр и 3-х моментную пробу за счет посещения следующих специалистов: хирурга, окулиста, стоматолога, невропатолога, рентгенолога, дерматолога, отоларинголога.

Сделать антропометрические измерения и пройти лабораторные исследования (анализ крови, мочи) и функциональные обследования (ЭКГ, фазовый анализ - поликардиография). Текущие и углубленные осмотры направлены на осуществление контроля за состоянием здоровья спортсменов и их тренированностью и на выявление малейших изменений в их состоянии. Обычно эти изменения выявляются при комплексном прохождении терапевтических осмотров, функциональных проб, ЭКГ и поликардиографии с последующей консультацией у врачей. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в целях изучения воздействия на организм спортсменов тренировочной и соревновательной нагрузок, определение специальной тренированности, изучение восстановительного периода после тренировок и соревнований, а также в целях профилактики случаев переутомления, перенапряжения и перетренировок.

Тренер должен систематически выявлять ответную реакцию организма спортсмена на специфическую нагрузку, вести учёт за качеством и количеством выполненной им работы, проводить наблюдения за общим состоянием и внешним видом спортсмена в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований и повседневной жизни. Уточнять методику тренировки в

соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, оперативно применять восстановительные средства в период сборов и в соревновательных условиях. Лечебно-профилактическая работа направлена на профилактику травм и заболеваний, на эффективное и быстрое их лечение. Следует регулярно проводить мероприятия, связанные с профилактикой травматизма и заболеваний в ходе учебных и соревновательных условий, своевременно осуществлять санацию полости рта и лечение хронических заболеваний, устанавливать контроль за реализацией диспансерного обследования с последующей организацией консультаций у ведущих специалистов. Контроль за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий выполняются в целях создания оптимальных условий для успешного проведения учебно-тренировочного процесса.

Необходимо организовать систему рационального питания и витаминизацию спортсменов с установлением контроля за качеством пищи. Выполнять профилактические мероприятия против фурункулёза и кожных заболеваний, проводить гигиенический контроль в условиях быта спортсмена, тренировок и соревнований. Важнейшей предпосылкой управляемости спортивной тренировкой является наличие разработанных на научной основе средств и методов педагогического контроля, применение которых позволяло бы точно определять состояние спортсмена. А на основе полученных данных судить уже об эффективности тех или иных способов расстановки тренировочных заданий во времени и качества их применения.

Подбор обоснованных контрольных тестов для исследования состояний спортсменов затруднителен из-за недостатка в кикбоксинге широких исследований педагогического и медико-биологического характера по данной проблеме. Для выявления изменений в состоянии тренированности спортсменов тренер должен иметь в своём арсенале набор тестов, дающих ему возможность осуществлять:

- 1) оперативный контроль, включающий оценку экспресс состояния;

- 2) текущий контроль - определение повседневных колебаний в состоянии спортсмена;
- 3) поэтапный контроль - оценка перманентного состояния. При этом определение уровня тренированности спортсмена будет являться первостепенной задачей тренера в этапном контроле.

Педагогический контроль должен осуществляться как системой специально отобранных и проверенных на надёжность, валидность и достоверность тестов и контрольных нормативов, так и инструментальными методиками.

Также немаловажен самоконтроль спортсменов для профилактики переутомлений и более детального изучения характеристик спортсмена. Спортсменам необходимо вести дневник самоконтроля. Наиболее общепризнанной и доступной в педагогической практике и информативной величиной, позволяющей осуществлять контроль за состоянием спортсмена. Большая динамичность ЧСС отражает переменную интенсивность двигательной активности спортсмена. От периода к периоду интенсивность поединка обычно возрастает и достигает максимальной величины к концу третьего периода и равна соответственно 170-175; 180-186 и 195-196 уд/мин. Поединки в основном проводятся при ЧСС диапазоне 170-196 уд/мин, что в целом характеризует достаточно высокую интенсивность мышечной работы. ЧСС у более тренированных спортсменов на стандартную нагрузку будет меньше, чем у менее тренированных. В целях повышения эффективности современной спортивной тренировки с ее чрезвычайно высоким по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, следует применять специальные средства для поддержания работоспособности и ускорения ее восстановления. Восстановление работоспособности бывает необходимо как в ходе учебно-тренировочной работы, так и в перерывах между выступлениями в соревнованиях. Поддержание и восстановление работоспособности может осуществляться посредством целенаправленной регуляции процессов метаболизма с помощью биологически активных веществ и

специализированного питания. Питание должно полностью покрывать расход энергии, связанный с жизнедеятельностью и тренировочной работой. Питание спортсмена должно быть богато белками и углеводами. Большое количество жиров в питании спортсмена не желательно. Дело в том, что большинство спортивных нагрузок выполняется в условиях кислородной задолженности, т.к. фактическая возможность потребления кислорода не может полностью обеспечить потребность в нем, резко возрастающую при выполнении физических упражнений. В условиях же кислородной задолженности окисление жиров происходит неполное, окисление же углеводов возможно и в условиях недостаточного снабжения организма кислородом, т.к. в противоположность жирам, углеводы могут окисляться и бескислородным, анаэробным путем (гликолитически), давая организму необходимую энергию. Необходимо, чтобы в рационе питания содержались полноценные животные белки, за счет которых в организме постоянно происходит обновление тканей и органов. Источниками этих белков являются рыба, мясо, молоко, сыр, творог и яйца. При длительных нагрузках на выносливость необходимо сочетать прием сливочного масла с растительным (25-59 г. в сутки).

Источниками углеводов являются овощи, фрукты, крупы, мучные изделия, мед и сахар. Особенно питательными являются овсянка (геркулес) и гречневая крупа (содержат фосфор и метионин). Весьма ценным является мед. Он богат фруктозой, которая используется организмом для питания мышцы сердца. Количество поваренной соли должно составлять 15 г. в сутки, а при усиленном питании 20-25 г. При недостатке соли, особенно в последнем случае, может наблюдаться потеря веса, а также нарушение водно-солевого обмена в мышцах, приводящие к сведению мышц во время бега, к болям в них и т.д. Именно поэтому рекомендуется включение поваренной соли в питательные смеси, принимаемые на дистанции, а также применение солевых таблеток при длительных нагрузках, связанных со значительным потоотделением.

Общее количество воды должно составлять 2,5-3 литра в сутки (включая супы и жидкие блюда). Потребление больших количеств воды (особенно после

интенсивных спортивных нагрузок) вредно, т.к. приводит к потере с мочой нужных организму солей и других веществ. Утолять жажду, которая после выполнения спортивных нагрузок очень велика, лучше минеральной водой (боржоми - не более 1-1,5 стакана), сосанием кислых витаминизированных леденцов или водой, подкисленной лимонным соком. Дело в том, что органические кислоты рефлекторно усиливают слюноотделение и, способствуя увлажнению полости рта и глотки, приводят к уменьшению жажды.

Медико-биологические средства восстановления. В практике спорта применяются физические, гидротерапевтические, фармакологические средства восстановления. К физическим средствам восстановления относятся: ультрафиолетовое излучение, аэризация, холодовые и тепловые процедуры. К гидротерапевтическим средствам относятся различные контрастные души, ванны.

Большое значение в питании спортсмена имеют витаминные препараты, осуществляющие регуляцию процессов обмена веществ в организме. Потребность в витаминах в различные периоды подготовки неодинакова. Наиболее она возрастает в предсоревновательном и соревновательном этапе подготовки. Интенсивная мышечная деятельность значительно повышает потребность организма в витаминах. Витамин В15 обладает детоксикационным действием. Способствует повышению работоспособности и ускорению ее восстановления, особенно при мышечной деятельности, приводящей к кислородной задолженности и сопровождающейся рабочей гипоксией. Применяется в целях сохранения работоспособности и ускорения ее восстановления (особенно при нагрузках, характеризующихся высокой степенью кислородной задолженности), для стимулирования обмена липидов и предупреждения ожирения печени при спортивных нагрузках большой длительности, при явлениях перенапряжения миокарда, при проведении тренировочных занятий в горных условиях.

Также к средствам восстановления относят парную баню. Баня является не только гигиеническим средством, но и физиотерапевтическим, способствующим

улучшению кровоснабжения, регуляции вегетативных процессов и выведению из организма продуктов распада. Она может использоваться и как одно из средств при регуляции и сгонке веса. По завершении недельного тренировочного цикла работы с последующим днем отдыха в сауну следует делать 4-5 заходов продолжительностью до 6 минут с температурным режимом 100-200 градусов. При каждом выходе из парилки сочетать холодный душ (10-15 сек) с теплым душем (2,5-3 мин). Между заходами в парное отделение делать отдых 7-9 минут. По окончании соревнований сауной следует пользоваться на следующий день, с 5-7 заходами в парилку (по самочувствию). Применение сауны для восстановления окислительных процессов в поврежденных соединительных тканях и скелетных мышцах основано на воздействии тепла, способствующего качественной интенсификации кровоснабжения тканей, расслабления скелетной мускулатуры и на изменении физических свойств связочного аппарата. После объемной и интенсивной тренировочной работы способствует быстрому восстановлению, снимает мышечную боль. Положительно воздействует на сухожилия и связки, улучшает эластические свойства соединительных тканей, имевших патологические изменения. У спортсменов высокого класса сауна является средством для снятия процесса утомления после больших тренировочных нагрузок, в целях повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Эффект снятия утомления основан не только на физиологических, но и на психических процессах. Помимо всего, сауна имеет огромное значение для профилактики инфекционных заболеваний (простуды) и служит отличным средством закаливания организма. Учитывая, что соревнования по спортивным единоборствам проводятся в течение 3-4 дней, значимость мероприятий, способствующих повышению спортивной работоспособности, значительно возрастает. Речь идет о возможности стимулирования мышечной деятельности при помощи дополнительных разнообразных физических раздражителей. Использование тренером физических раздражителей из внешней среды в целях повышения спортивной работоспособности спортсмена - это проблема, имеющая, несомненно, большое

практическое значение, т.к. направлена на совершенствование методики подготовки спортсменов и быстрого достижения ими стабильных спортивно - технических результатов.

Комплекс восстановительных средств включает в себя следующие физические раздражители: вибрационный массаж, апробация предложенного комплекса на спортсменах высокого разряда при подготовке к ответственным соревнованиям позволяет рекомендовать его для широкого применения в практике кикбоксинга. Восстановительные средства необходимо использовать, учитывая единство тренировки и восстановления, которые зависят от нагрузок, полученных в тренировочном периоде, при использовании фармакологических средств восстановления необходим врачебный контроль. Это дает возможность глубже понимать замыслы тренера, объективнее оценивать собственные ощущения и понимание цели тренировки.

1.3 Изучение проблемы нарушения правильной осанки и развития сколиоза у подростков

Одной из наиболее значимых проблем в настоящее время является вопрос о здоровье участников тренировочного процесса. Данный вопрос важен как при определении подходов к разработке критериев качества подготовки юных спортсменов, так и при разработке ключевых компетенций содержания современного тренировочного процесса. Среди функциональных отклонений наиболее распространены нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы, органов дыхания, нервной системы, расстройства зрения. Хронические заболевания преимущественно представлены болезнями органов пищеварения, заболеваниями костно-мышечной системы (сколиоз), искривления позвоночника.

Для детей очень важен положительный пример мамы, папы, педагога, тренера. Они должны видеть перед собой взрослых с красивой, правильной

осанкой. В итоге, подражая взрослым, дети могут научиться держать спину правильно, что может лечь в основу формирования навыка правильной осанки.



Рисунок 1 – Искривления позвоночника у детей

На рисунке 1 представлены возможные искривления позвоночника у детей. Белокрылов Н.М. пишет: «Нарушение правильной осанки в большинстве случаев является следствием изменений формы позвоночника. Нарушения осанки у детей могут привести к серьезным расстройствам нормальной деятельности организма, а в запущенных случаях - к значительным нарушениям в состоянии здоровья (сколиоз, лордоз, кифоз и другие заболевания). В большинстве случаев встречаются: боковое искривление позвоночника (сколиоз), искривление в переднезаднем направлении (лордоз), плоская спина, круглая спина. Сколиоз развивается вследствие изменений в позвоночнике, которые приводят к нарушению функций нервно-мышечного аппарата и деформации всего туловища, нарушается деятельность сердца, органов дыхания и пищеварения. Таким образом, искривление - не только косметическое изменение в осанке ребенка, как считают некоторые, а тяжелое, общее заболевание всего детского организма» [2]. Большая роль в этом процессе принадлежит взрослым. Установлено, что одной из причин нарушения

положения позвоночного столба у тольяттинских школьников является отсутствие навыка правильной осанки.

Мостовая Т.Н. обращает внимание: «Возникновению сколиоза может способствовать сон на боку с согнутым туловищем в мягкой постели, длительное стояние на одной ноге, привычка делать все одной рукой. Причиной бокового искривления позвоночника может быть также несоответствие мебели росту ребенка, неправильная посадка в школе и дома, что вызывает изменение тонуса связочно-мышечного аппарата позвоночника, ослабление организма и быстрое утомление. Особенно быстро устают мышцы спины, понижается аппетит, нарушается сон, чувствуется головная боль» [15].

В ходе проведенного нами исследования (анкетирования) установлено, что абсолютное большинство педагогов общеобразовательных школ г.о. Тольятти (более 85%) достаточно осведомлены в вопросах формирования правильной осанки и профилактики сколиоза у школьников и знают (98%), что нарушение осанки негативно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом часть учителей, несмотря на то что имеют большой педагогический стаж работы (16-30 лет), не уделяют должного внимания формированию осанки у обучающихся и не знакомы в должной степени с причинами ее нарушений у школьников (10,5%). Среди причин нарушения осанки у детей педагоги выделяют лишь незначительную их долю, указывая на неправильную позу при письме и нерационально подобранную мебель, физиологические особенности, большой вес рюкзака и гиподинамию. При этом больше половины педагогов (68,1%) считают, что данная проблема относится к компетенции администрации школы. Таким образом, больше половины педагогов перекладывают ответственность за формирование здоровья обучающихся на родителей, на учителей физической культуры, медицинских работников и администрацию школы.

Как отмечает в своих работах Коджаспиров Ю.Г.: «В структуре занятия физическая нагрузка постепенно повышается. Наибольший уровень ее достигается к середине основной части урока физической культуры. Правильное распределение физической нагрузки по частям занятия контролируется

физиологической кривой, определяемой по частоте пульса. Этот момент особенно важен, так как лечебный эффект, полученный от урока общеукрепляющими упражнениями, может быть обеспечен лишь при наличии достаточных резервных сил организма детей. Перегрузка органов и систем физическими упражнениями у детей, больных сколиозом, истощает эти силы, и наступает переутомление. В свою очередь, это ведет к снижению тонуса нервно-мышечного аппарата и способствует еще большему прогрессированию сколиоза. Чтобы подобрать индивидуальную физическую нагрузку, учителю физической культуры надо постоянно ориентироваться на реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку, нормативы проб силовой выносливости мышц, физиологическую кривую занятия и данные динамометрии» [12].

Наряду с этим у 33% респондентов из педагогического сообщества все же есть понимание, что командное взаимодействие всех служб в школе и дополнительного образования повышает эффективность работы образовательной организации по сохранению здоровья детей. Особая роль в вопросах формирования осанки, по мнению педагогов, должна отводиться учителям биологии и ОБЖ (так считают 14,8% опрошенных), а также учителю физической культуры (41,7%). Установлено, что почти половина респондентов (49,4%) лишь иногда занимается процессом формирования осанки у школьников и проводят с ними профилактические мероприятия 17,9% из них - учителя начальных классов, 14,8 % - вообще не проводят данную работу. Из числа всех профилактических мероприятий по нивелированию нарушений и коррекции осанки у детей педагоги чаще всего используют только беседы и контроль за правильной позой учащихся, и лишь немногие из них указали на все мероприятия, которые можно и нужно применять в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза. Из 74,4% ответивших почти треть респондентов не только проводят на уроке физкультминутки и гимнастику для глаз, а на переменах динамические паузы, но и уделяют внимание правильному

положению тела при письме с постоянным контролем во время урока, а также посвящают классные часы данной тематике.

Часть педагогов указывают на отсутствие у них специальной подготовки (15,4%) и должного уровня знаний (19,3%) по данной проблематике, а (46,2 %) респондентов осознанно жертвуют здоровьем детей ради освоения программного материала. Выявлено, что 15,1% респондентов не успевают при проведении уроков заниматься должным образом организацией рабочего места и рассадкой в классе школьников в зависимости от их здоровья и физических данных, а 4,9% не обращают на это никакого внимания. Лишь 16,7% респондентов контролируют вес ранцев (портфелей) у учеников, а 38,4% учителей вообще игнорируют этот фактор. При проведении уроков только половина (51,2%) педагогов обращают внимание на смену двигательного режима и меняют степень двигательной активности обучающихся. Для этого они проводят на своих уроках физкультминутки или музыкальные паузы и иные мероприятия.

Анализ анкетирования педагогов физической культуры школ также подтверждает необходимость оптимизации работы со школьниками по формированию, профилактике и коррекции нарушений осанки. В частности, выявлено, что большинство учителей физической культуры (93,2%) следят за осанкой занимающихся, знают факторы, влияющие на нарушение осанки (84,1%). Однако многие учителя физической культуры путают причины нарушений осанки с последствиями, а 15,9% из них не владеют информацией о причинах нарушений. Абсолютное большинство респондентов знают о том, что плохая осанка в целом оказывает негативное влияние на все компоненты здоровья, однако 6,8% респондентов показали неуверенность при ответе на этот вопрос. Большинство учителей физической культуры (56,8%) сомневаются в необходимости смены традиционной структуры и содержания уроков ради профилактики нарушений и коррекции осанки, 25% из них считают, что ничего менять не надо и только 18,2% согласились, что изменения необходимы. Установлено, что численность педагогов, применяющих в своей работе

специальные комплексы, нацеленные на формирование правильной осанки, катастрофически низкая. Примечательно, что в начале и середине учебного года учителя проводят с детьми инструктажи по технике безопасности на уроках физической культуры и одним из разделов данного мероприятия является разъяснение требований, предъявляемых на уроке физической культуры к одежде и обуви. При этом установлено, что 81,8% респондентов осуществляют контроль за состоянием и эргономичностью обуви учащихся, в которой они занимаются на уроке физической культуры, 4,5% из них не обращают на этот вопрос никакого внимания, а 13,6% делают это лишь иногда.

Об уровне компетентности педагогов свидетельствуют ответы, в которых 43,2% респондентов не смогли охарактеризовать упражнения и виды двигательной активности, негативно влияющие и опасные для опорно-двигательного аппарата учащихся, 20,5% из них вообще уверены, что таких упражнений нет, и лишь 36,4% опрошенных знают и готовы перечислить опасные виды физической активности. Однако здесь нами отмечена путаница не только средств, форм, но и методов их использования, что свидетельствует о низком уровне компетентности специалистов, работающих с детьми в сфере физической культуры и здоровьесбережения. Этот вывод подтверждается также тем, что у 25% учителей физкультуры нет желания заниматься изучением навыков организации деятельности, при этом выбор комплекса упражнений должен отражать вид физической подготовки (или его раздела) и направленность на устранение асимметрии физического развития и укрепление мышечного корсета ребенка. Также можно отметить, что классические факторы риска в современной школе не только не устранены, но становятся более актуальными: неправильная посадка при чтении, занятиях, отсутствие прогулок, игр на улице в условиях естественного дневного освещения, недостаток солнечных лучей, и, как следствие, снижение выработки витамина Д, что искажает правильное развитие костной системы при ее формировании. Отметим здесь и то, что вес школьных ранцев младших школьников с годами только увеличивается, несмотря на внедрение в учебу подходов цифровой школы. Отметим также

важность в формировании костно-мышечной системы ребенка такого фактора, как питание. В настоящее время школьники и родители, к сожалению, не помнят о необходимости употреблять в пищу молочные продукты (кальций), хлеб (фосфор), мясо. Помимо неправильного рациона питания, навязанного рекламными компаниями (без хлеба, или вегетарианство, например), часто у взрослых также отсутствует верное знание о продуктах и правильном питании. Отсутствие профилактического направления в здравоохранении и ослабление школьной медицины привели к необходимости заниматься педагогам проблемами здоровья учащихся в образовательных организациях. Каждый руководитель образовательной организации сегодня несет ответственность за свое здоровье и здоровье педагогических работников, а каждый педагогический работник - за свое здоровье и здоровье обучающихся. Почти все педагоги имеют продолжительный педагогический стаж работы, что позволяет нам сделать определенные выводы о достаточном уровне компетенций педагогов в области здоровьесберегающей деятельности. Кроме того, педагогический стаж от 6 до 30 лет дает перспективу профессионального развития, в том числе совершенствованию компетенции здоровьесбережения. Респонденты со стажем свыше 30 лет наиболее глубоко осознают ценность здоровья, так как именно в этом возрастном периоде у педагогов наиболее часто возникают проблемы со здоровьем, поэтому они с более высоким вниманием относятся как к собственному здоровью, так и к здоровью обучающихся. Мы попросили педагогов перечислить факторы, влияющие на нарушение осанки, и оказалось, что только единицы педагогов имеют полное представление о факторах, оказывающих влияние на ее нарушение. Большинство респондентов указали на неправильную позу при письме и неправильно подобранную мебель, физиологические особенности растущего организма, большой вес школьного рюкзака, гиподинамию и чрезмерные нагрузки на позвоночник, патологию, наследственность. Мнения учителей разделились на три примерно равные группы: одни считают, что профилактикой должен заниматься только медицинский сотрудник, вторые ответили, что все педагоги должны проводить

на своих уроках работу по профилактике нарушений осанки, а третьи считают, что данным направлением должен заниматься учитель физической культуры. При этом мы не можем игнорировать мнение педагогов (33%) о том, что наличие командного взаимодействия внутри школы повышает эффективность работы образовательной организации по сохранению здоровья детей. Приоритеты в работе значительной части учителей в основном направлены на повышение успеваемости учеников, что, несомненно, идет в ущерб их здоровью и правильности формирования осанки.

В следующем вопросе мы попросили педагогов перечислить мероприятия, которые они проводят в целях профилактики нарушений осанки школьников и ее коррекции. Получили следующие результаты:

- физкультминутка,
- работа с родителями,
- классный час,
- утренняя зарядка,
- гимнастика на ковре,
- динамическая пауза,
- подвижные перемены,
- контроль правильной осанки,
- занятия в спортивной секции.

При анализе перечисленных респондентами мероприятий по профилактике нарушений осанки мы выяснили, что половина педагогов использует только беседы и контроль за правильной позой учащихся, и лишь немногие из них указали на все мероприятия, которые можно и нужно применять в целях профилактики нарушений осанки. Видимо, это связано с большой загруженностью педагогов (нехватка времени) и непониманием важности сохранения здоровья детей. Как они указывают сами, главное - это программа и успеваемость.

Для профилактики сколиоза Белокрылов Н.М. рекомендует: «Могут использоваться элементы волейбола, баскетбола, некоторые спортивные игры, плавание стилями брасс и кроль в определенных врачом ЛФК исходных положениях, а также гребля, лыжные прогулки, несложные эстафеты. Спортивный метод должен применяться с осторожностью и в определенных условиях, исключающих увеличение подвижности позвоночника, растягивание его связочного аппарата и не способствующих прогрессированию сколиоза» [2].

Рассмотрим, какие формы работы по сохранению и укреплению здоровья по мнению респондентов, являются необходимыми в школе. Отметим, что некоторые педагоги при ответе на данный вопрос снимают с себя ответственность и рекомендуют обратиться к специалисту, многие считают, что залог успеха здесь в регулярных занятиях спортом, а некоторые указали на то, что необходим специально разработанный для работы педагога на уроке комплекс мероприятий (физкультминутки). Наибольший процент занятий составляют подвижные командные игры (волейбол, баскетбол) и общая физическая подготовка. Педагоги, ответившие, что осанка учащихся не находится в фокусе их внимания (6,8%), не только не следят за осанкой, но и не знают о том, какие причины влияют на ее нарушение. Данный факт еще раз подтверждает необходимость проведения просветительской работы по вопросам сохранения здоровья детей не только с родителями, но и с педагогами. Учителя физической культуры единодушно сошлись во мнении, что данным направлением в равной степени должны заниматься педагоги, родители и медики, а 11,4% из них указали на администрацию школы, что справедливо, так как намного проще организовать процесс в том случае, когда работа проводится в командном взаимодействии всех специалистов под руководством административного корпуса. На основании полученных результатов мы считаем, что в настоящее время требуется разработка специальных программ повышения квалификации для школьных команд педагогов, обеспечивающих деятельность в образовательной организации по вопросам сохранения здоровья школьников. Они показали, что, согласно календарно-тематическому плану, в школе нет

выделенных уроков, направленных на коррекцию и профилактику осанки. Этот момент необходимо учесть при разработке комплексной системы профилактики нарушений осанки обучающихся. Второй ответ отражал два момента: нехватку времени и большую численность учеников в классе. Первый из них может свидетельствовать о недостаточной компетентности педагога и его неспособности правильно организовать учебный процесс, что еще раз подтверждает необходимость разработки образовательной программы для педагогов. Далее мы уточнили у респондентов, какие занятия или упражнения они проводят в целях профилактики нарушений и коррекции осанки школьников. Были получены следующие ответы:

- упражнения в статическом режиме;
- растяжка мышц, закачивание мышц;
- физкультминутки;
- использование валиков, гантелей, фитболов на занятиях;
- ходьба;
- комплекс упражнений партерной гимнастики с элементами йоги;
- упражнения на гибкость;
- комплекс ЛФК;
- работа на шведской стенке, с гимнастической палкой, резиновым эспандером, гимнастическая скамья;
- гимнастические упражнения, в том числе с гимнастическим инвентарем и утяжелителями;
- дыхательная гимнастика;
- строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на все группы мышц и суставов;
- упражнения, включающие элементы гимнастики и акробатики, игровые задания на удержание специальных поз;
- комплексы ОФП, включающие элементы системы «пилатес»;

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса и спины, введение большего количества упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата и растяжку.

Также мы уточнили у учителей, какие они знают виды физической активности и упражнения, благоприятно влияющие на осанку и опорно-двигательный аппарат детей. Здесь наибольшее число ответов получили зарядка, общеразвивающие упражнения и гимнастика. Список в целом получился достаточно большой и разнообразный: от йоги, стрейчинга и фитнеса до плавания. Фиксировались и такие варианты ответа: «не знаю», «много», «интервальные», «координация» и др. В перечне ниже представлены предложения с рекомендациями педагогов, сформулированные в виде ответов на вопрос «Какие вы можете рекомендовать меры профилактики нарушений осанки, которые возможно реализовать в школе?»:

- лежать на теплом ровном полу;
- включать комплексы упражнений на осанку в физкультминутки;
- беседы с родителями, раздача брошюр и листовок о профилактике нарушений осанки и плоскостопия на родительских собраниях;
- контроль посадки учащихся начальной школы;
- сложно, но неплохо было бы перед уроками проводить общешкольную утреннюю зарядку;
- занятия в бассейне;
- занятия физической культурой и спортом;
- постоянно следить за осанкой, правильность посадки за партой, в столовой;
- удобная обувь;
- физкультминутка;
- секция дополнительного образования ОФП;
- регулярный контроль за осанкой, как на уроке, так и на перемене;
- дополнительные занятия ЛФК.

Именно на уроках физкультуры ребенок должен знакомиться с понятиями правильной осанки, с телесными ощущениями при выполнении упражнений на разные группы мышц, приобрести навыки оценки и контроля своей осанки, а также научиться выполнять упражнения, формирующие правильную осанку. Обобщая все вышеизложенное, можно сделать вывод, что решение вопроса профилактики и коррекции осанки школьников в современной школе должно быть обеспечено главным образом целенаправленной деятельностью как каждого педагога в частности, так и командой педагогов в целом, при обязательной поддержке и взаимодействии с родителями.

Педагог должен знать:

- основные признаки правильной осанки и ее нарушений у детей;
- факторы риска и причины формирования нарушений осанки;
- принципы оптимизации двигательной активности;
- механизмы действия дыхательной гимнастики, статических упражнений;

уметь:

- оценить осанку и поведенческие факторы риска ее нарушения у ребенка;
- контролировать приемы и методы оценки правильной осанки;
- работать с факторами риска в процессе урочной и внеурочной деятельности (контролировать обувь, рассадку, вес ранца и т.п.) со всеми участниками образовательных отношений с целью профилактики нарушений осанки;
- составлять и наглядно проводить физкультпаузы (физкультминутки) и подвижные игры.

Как отмечает в своих работах Мостовая Т.Н.: «В итоге надо отметить, что методика применения общеукрепляющих упражнений как коррекционно-восстановительных средств тогда может быть эффективной, если она направлена на улучшение функции всех систем организма, а на этом фоне проводится

локальная коррекция сколиоза, направленная на уменьшение выраженности дефектов и восстановление ослабленных соединительно-тканых структур опорно-двигательного аппарата при деформации позвоночника и грудной клетки» [15].

В связи с этим педагог физической культуры должен знать:

- принципы, методы и формы использования и сочетания комплексов специальных упражнений общефизической подготовки, дыхательной гимнастики и статических поз, предназначенных для формирования правильной осанки;
- признаки правильной осанки у детей; оценивать состояние осанки и поведенческие факторы риска ее нарушений у школьников;
- контролировать динамику изменений показателей мышечного корсета, физического развития у школьников при помощи простых тестов;
- планировать структуру и содержание средств на уроках физкультуры с учетом направленности их на формирование и укрепление мышечного корсета обучающихся;

владеть:

- технологиями применения комплексов специальных упражнений общефизической подготовки, дыхательной гимнастики и статических поз для формирования правильной осанки у школьников в процессе урочных и внеурочных форм занятий;
- методиками оценивания состояния осанки у школьников;
- технологией проведения мониторинга изменений состояния осанки у школьников;
- методикой проведения подвижных игр;
- формами использования и сочетания комплексов специальных упражнений общефизической подготовки.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

1) Решение проблемы формирования, профилактики и коррекции осанки у школьников в современной школе должно быть обеспечено системой мер, используемой как каждым педагогом в отдельности, так и педагогическим коллективом в целом при взаимодействии с родителями учеников. Анализ анкетирования педагогов физической культуры школ также подтверждает необходимость оптимизации работы со школьниками по формированию, профилактике и коррекции нарушений осанки. В частности, выявлено, что большинство учителей физической культуры (93,2%) следят за осанкой занимающихся, знают факторы, влияющие на нарушение осанки (84,1%). Однако многие учителя физической культуры путают причины нарушений осанки с последствиями, а 15,9% из них не владеют информацией о причинах нарушений. Абсолютное большинство респондентов знают о том, что плохая осанка в целом оказывает негативное влияние на все компоненты здоровья.

2) На занятиях в спортивной секции в спортивных единоборствах необходимо учитывать возможности и подготовку самих спортсменов, чтобы она соответствовала уровню здоровья, а также психологической, технико-тактической и физической подготовленности юных кикбоксёров. Под воздействием средств спортивной тренировки (физических упражнений) осуществляется спортивная тренировка. Основные разделы подготовки спортсмена разделяют на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовку. В процессе спортивной подготовки применяются группы методов, в различных сочетаниях. Каждый метод применяется не только в стандартных формах, а постоянно совершенствуется с изменяющимися условиями спортивной подготовки.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В своей работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования:

- 1) «анализ научно-литературных источников,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) педагогический эксперимент,
- 4) контрольные испытания (тесты),
- 5) методы математической статистики» [9].

Анализ научно-литературных источников

Провели анализ научно-литературных источников, мы изучили организацию тренировочных занятий юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза. Изучали планы-конспекты тренировочных занятий по кикбоксингу, с целью включения в учебно-тренировочный процесс методiku с комплексом упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента. Мы присутствовали на учебно-тренировочных занятиях-наблюдали за спортсменами. Проводили тренировки с целью оптимизации и совершенствования методики тренировочного процесса юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза, включая в тренировочный процесс комплекс упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров.

Контрольные испытания (тесты)

Показатели уровня физического развития мальчиков в ходе педагогического эксперимента изучали по показателям: масса тела; длина тела; окружность грудной клетки в покое, на вдохе, на выдохе; экскурсия грудной клетки; сила мышц правой и левой кисти; становая сила.

Результаты физической подготовки юных кикбоксёров изучали по контрольным тестам: бег на 2 километра, бег на 30 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания, челночный бег 3x10 м и др.

Результаты нормативов специальной физической подготовленности юных кикбоксёров изучали по контрольным тестам: нанесение ударов по лапе за 10 сек, нанесение ударов по мешку за 1 мин.

Результаты выполнения комбинационной техники юными кикбоксёрами изучали по 6 комбинациям и оценивали борьбу на ринге 5 раундов по 2 минуты.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе спортивного клуба «Arsenal Fighting» г.о. Тольятти. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия комплекс упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы, разучивали комбинации, использовали работу в парах, отработывали технические элементы, проводили различные мероприятия в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднее арифметическое значение (M) и ошибку средней арифметической (m), используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (с сентября 2019 - по апрель 2020 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами мальчиков 13-14 лет в количестве по 12 человек. Изучали литературные источники, проводили педагогическое наблюдение, проводили беседы в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза.

На втором этапе педагогического исследования (с апреля 2020 - по апрель 2021 гг.) проводили основной педагогический эксперимент на базе спортивного клуба «Arsenal Fighting» г.о. Тольятти. Были сформированы две группы:

контрольная группа мальчиков, занимающиеся по общепринятой программе, экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной экспериментальной методике с подростками 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю, длительность каждого тренировочного занятия - 45 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (с конца апреля 2021 г. - по май 2021 г.) решали задачи, связанные с завершением магистерской диссертации, выполняли оформление результатов и заключения, редактировали квалификационную работу и подготавливали презентационный материал, автореферат и доклад к защите.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) В ходе учебно-тренировочных занятий и сборов контроль за состоянием физического развития, здоровья и качеством тренированности юных кикбоксёров должны обеспечиваться комплексом педагогических и медицинских мероприятий. Основными из них являются: диспансеризация, текущие и углубленные контрольные осмотры, врачебно-педагогические наблюдения, лечебно-профилактическая работа и мероприятия по контролю за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий.
- 2) Мы проводили экспериментальные тренировки с целью оптимизации и совершенствования методики тренировочного процесса юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза, включая в тренировочный процесс комплекс упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности организации тренировочных занятий юных кикбоксёров с начальными проявлениями сколиоза

Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют взаимно свои знания по всем аспектам тренировочной работы в единстве процесса воспитания и обучения. В теоретическую подготовку следует отнести глубокие знания по правилам соревнований и знание положения о соревнованиях. Спортсмен не может выступать успешно в соревнованиях не зная правил. В противном случае не может быть гарантий к возможному наказанию в виде снятия очков и дисквалификации. Знание положения о предстоящих соревнованиях стимулируют успешность выступления, поскольку спортсмен, исходя из положения о соревнованиях, планирует свою психическую и тактическую линию. Таким образом, теоретическая подготовка, как и интеллектуальная, предусматривает направленное формирование у спортсменов необходимой системы специальных знаний, иметь определенную целевую направленность выработать у спортсменов использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тренировочное занятие является урочной формой занятия и имеет аналогичную уроку структуру: подготовительную, основную и заключительную части. Тренировка решает задачи обучения и воспитания, выработки умения и навыка.

В ходе поединков юный кикбоксёр выполняет: стойки и передвижения, ходьбу и прыжки, приставные шаги, вышагивания, скачки, разноименные и одноименные передвижения, отскоки, подскоки. И ряд ударов, рассмотрим часть из них.

Удары локтями: выполняются в кикбоксинге К-1, тайландском боксе, являются опасным и грозным оружием в руках спортсмена, выполняется с ближней дистанции. Удар локтем с разворотом на 360°: выполняется с шагом

левой, правой ногой вперед, перенося вес тела на вышагивающую ногу, разворачивая туловище на 360°, рука, согнутая в локте, по плоскости сверху вниз наносит удар локтем в голову соперника.

Удары ногами. В повседневной жизни наши ноги выполняют более ограниченные функции, чем руки именно поэтому они нуждаются в более длительной и настойчивой тренировке. Выполняя приемы нанесения ударов ногой, необходимо уделять большое внимание опорной ноге. Для того, чтобы сохранить равновесие, опорная нога должна иметь хорошую устойчивость, особенно в направлении нанесения удара ногой. Кроме того, опорная нога в момент контакта ударной ноги с (целью) должна служить своеобразным амортизатором. Учитывая эти требования, опорная нога должна быть всегда немного согнута в коленном суставе. В момент нанесения удара пятка опорной ноги все время должна опираться на пол всей своей плоскостью, при этом в работе участвуют не только мышцы ног, но и мышцы всего тела в целом.

Прямой удар: Прямой удар ногой осуществляется из положения, боевая стойка, наносится не всей стопой, а только подушечкой под пальцами или пяткой, в связи с чем пальцы ноги, наносящей удар, должны быть отогнуты назад. На рисунке 2 представлена схема прямого удара ногой в кикбоксинге.

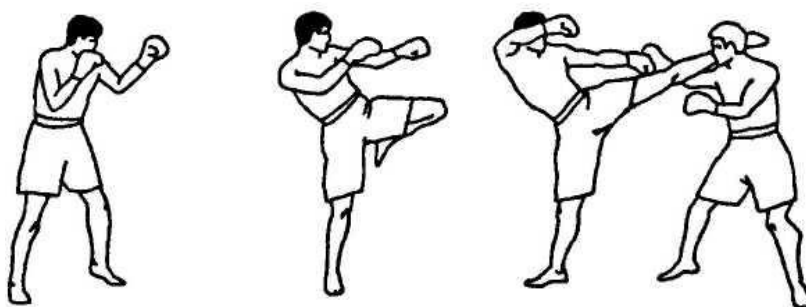


Рисунок 2 – Прямой удар ногой в кикбоксинге

Удар прямой снизу-вверх по дуге, в технике нанесения этого удара наиболее важную роль играет молниеносное выпрямление ударной ноги в

колени. В результате этого движения ног, подушечка ступни, идя вверх по дуге, наносит сильный удар в различные участки туловища противника: подбородок, грудь или живот. Этот удар напоминает (удар снизу в боксе). Итак, принять исходное положение (боевая стойка) и подтянуть как можно ближе к груди колено ударной ноги (корпус держать прямо, плечи развернуты, руки возле подбородка). Пятка ударной ноги параллельна полу, а пальцы ноги - максимально загнуты вверх. Далее резко выпрямить ногу вверх, наносить удар подушечкой пальцев и сразу же возвратит ногу в исходное положение. Следует помнить при этом, что опорная нога и ее колено все время остаются неподвижными. Отработку этого удара необходимо проводить по разделениям на два счета: подтянуть колено вверх; нанести удар и возвратит ногу в исходное положение. Все фазы сменяют друг друга в правильном последовательном движении, без резких толчков, так, чтобы момент первого движения поднятие колена груди, добавлял силу движению удара.

Прямой удар ногой (прокальзывающий). При выполнении этого удара стопа ноги наносит удар в «цель» по прямой, но уже с использованием бедра. Удар может наноситься или подушечкой ступни, или пяткой. В момент нанесения удара пальцы ноги должны быть максимально оттянуты назад. Исходное положение. Боевая стойка. Удар обычно наносится сзади стоящей ногой, применяется при увеличенной дистанции с противником, этот удар по своей силе более эффективен, т.к. здесь участвует не только нога, но и мощные мышцы бедра.

Боковой удар: этот удар наносится наружной частью стопы. Для этого в момент нанесения бокового удара ступня ударной ноги выворачивается таким образом, чтобы ее подошва была максимально параллельна полу. Ударная часть, пятка и ребро стопы. Различают два вида боковых ударов. Как и прямой удар снизу-вверх, по дуге, используя энергичное движение колена, а во втором нога вытягивается по прямой линии, подобно удару кулака:

- 1) поднять согнутую ногу в колени как можно выше и резко выбросить в сторону вверх развернувшись на стопе опорной ноги на 90°. Оба эти

движения должны быть непрерывными. После нанесения удара нога возвращается в исходное положение боевой стойки;

- 2) исходное положение боевая стойка, но в момент нанесения удара бедро также совершает резкое движение в направлении удара, а ступня ноги при этом максимально вывернута вниз, большой палец ноги вверх, другие пальцы ноги при этом завернуты вниз.

Прямой удар ногой назад. Ударная часть пятка. Здесь как это было и ранее, поднять согнутую в колене ногу и, не прерывая движения, выбрасываете ногу назад. При нанесении этого удара не забывайте включать в работу мышцы бедра, а ударная нога должна выпрямляться максимально. Следует иметь в виду, что при нанесении этого удара крайне важно сохранить равновесие корпуса. При ударе верхняя часть корпуса должна быть немного согнута, а голова повернута в сторону нанесения удара. При выполнении этого комплексного упражнения очень важно равновесие.

Удар ногой сбоку (круговой удар). Этот удар основан на мгновенном движении согнутой в колене ударной ноги, а также на развороте бедра в момент нанесения бокового удара пяткой. Поднять согнутую в колене ногу, стараясь держать горизонтально пола нанести удар вперед. Одновременно с нанесением удара корпус наклоняется в сторону, а ступня опорной ноги разворачивается от 45° до 90° (но не более). После нанесения удара ступня опорной ноги возвращается в исходное положение. Верхнюю часть туловища держать прямо.

Удары коленями. Так же, как и локоть, колено является весьма эффективным приемом в ближнем бою. Применяется в тайландском боксе, кикбоксинге К-1. Овладев в достаточной степени прямым ударом, техника нанесения удара коленом несложна. Удар наносится в грудь или живот соперника резким поднятием колена вверх вперед. Этот удар применяется в ближнем бою, когда ваш соперник применил захват руками за голову. Отличие от деталей техники удара, обеспечивающих защиту бьющего во время атаки, детали техники приема защиты определяют возможности защищающегося к нанесению контратакующего удара - для этого нужно благоприятное положение

рук, туловища и пр. На рисунке 3 представлен пример нанесения удара коленями в кикбоксинге.

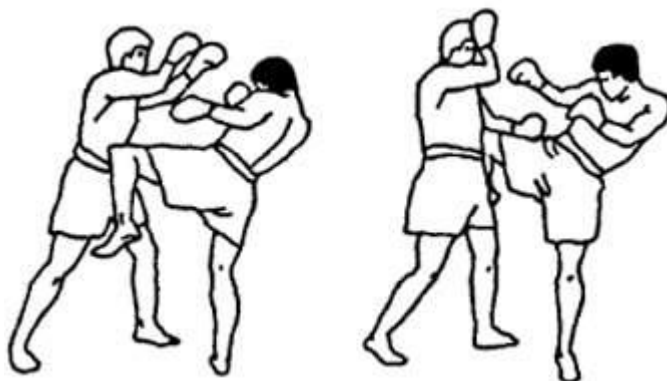


Рисунок 3 - Удары коленями в кикбоксинге

Делая шаг назад, кикбоксёр, быстро увеличивает дистанцию что бы избежать удара соперника, передвижением «вышагивание» вправо или влево кикбоксёр уходит из ударной зоны соперника. Используя защиту передвижением приставным шагом назад, влево, вправо, необходимо подготавливать контратаку против соперника.

Нырок справа налево. Боевая стойка. От удара соперника правой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища вправо вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой влево, и затем, выпрямляясь, может нанести контрудар левой рукой в туловище или голову соперника.

Отклон. Боевая стойка. Выполняя это защитное действие необходимо выполнить полшаг сзади стоящей ногой и наклонить туловище, сгибая в пояснице назад. Этот вид защиты широко применяется спортсменами в комбинировании с ударами рук.

Защита ногами. Выполняется от атаки соперника ногами. Боевая стойка. Впередистоящую левую ногу быстро поднять вверх, вперед, в сторону влево при этом необходимо сделать выдох и напрячь все тело в момент удара, выполнена защита от кругового удара ногой слева по бедрам и туловищу.

Боевая стойка. Впередистоящую левую ногу быстро поднять вверх, вперед, вправо внутрь при этом необходимо сделать выдох и напрячь все тело в момент удара, выполнена защита от кругового удара ногой по внутренней части бедра. Выполняется защита правой и левой ногой.

Комбинированные защиты. Этот вид защиты по своему исполнению требует более высокой координации движений, согласованности звеньев тела спортсмена. Защитные действия в кикбоксинге отличаются большой сложностью и своевременностью движений, что требует большей квалификации от спортсмена, владеющего всеми видами защиты, разнообразием защитной техники и умеющим объединять их в комбинированных защитных движениях. Вариантам комбинированной защиты необходимо специально обучать спортсменов начальной подготовки. Разучивая отдельный вид защитной техники, необходимо указать с каким видом защиты его можно совместить, объединить, чтобы сочетать в одном общем движении. Комбинированная защита, как и простая, должна быть активной, сочетаться сразу с немедленной контратакой или ответным действием. В основе каждой комбинированной защиты лежит уход в различные стороны в зависимости от удара соперника слева или справа, его сочетают с защитой движения туловищем, присоединяя защиту руками, подставкой при отклоне назад. В процессе технической подготовки необходимо добиваться, чтобы техника отвечала основным требованиям ведения поединка, что позволяет в процессе закрепления навыков в технических действиях выполнить объемную и разнообразную работу, обеспечивающую техническое совершенствование, что в свою очередь способствует успешным выступлениям на соревнованиях.

Морозов В.О. в своих работах пишет: «Первичный осмотр детей врачом в необходимо проводить в присутствии родителей. При этом врач обращает внимание родителей на признаки и дефекты искривления позвоночника и нарушений осанки, выявляемые у ребенка. Он кратко объясняет каждому родителю причины искривления и необходимое лечение, а также предупреждает о склонности сколиоза к дальнейшему прогрессированию, особенно в периоды

роста скелета. Родители должны знать, что сколиоз трудно исправить, можно лишь задержать его прогрессирование или стабилизировать его течение» [13].

Мостовая Т.Н. обращает внимание: «Для восстановления симметричного положения частей тела и воспрепятствования их отклонению, необходима целенаправленная тренировка соответствующих мышечных групп (симметричными общеукрепляющими упражнениями с большим модулем силы в определенном направлении тяговых усилий мышц) расположенных на вогнутой и выпуклой сторонах сколиоза» [15].

С целью профилактики сколиоза и нарушений осанки в заключительной части занятий проводим комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышц спины:

- 1) наклоны вниз (упражнение позволяет развить продольные мышцы спины, растягивает их), И. п. - широкая стойка: 1 - наклон, руки касаются пола; 2 и 3 - держать руки на полу; 4 - и. п. Наклоны выполнять с прямой спиной, лопатки сомкнуты, руки и ноги прямые, полная опора стоп, голову держать;
- 2) передача бойцовой перчатки партнеру за счет поворота туловища стоя ноги врозь спиной друг к другу (упражнение позволяет развить мышцы спины, косые и прямые мышцы живота, увеличивает подвижность позвоночного столба). И. п. - стойка: ноги врозь, спиной к партнеру (расстояние в пол шага): 1 - поворот туловища партнера с бойцовой перчаткой в руках налево, а партнера без перчатки - направо; 2 - передача бойцовой перчатки; 3 - поворот туловища партнера с перчаткой в руках налево, а партнера без перчатки - направо; 4 - передача бойцовой перчатки;
- 3) приседание с бойцовой перчаткой за головой (упражнение позволяет развить мышцы бедра, спины и ягодичные, увеличивает подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов). И. п. - стойка: ноги врозь, бойцовская перчатка за головой: 1 - полуприсед; 2 - присед; 3 - полуприсед; 4 - и. п. 12 повторений (можно сделать два подхода).

Приседание выполнять коленными суставами наружу, таз назад, стопы не отрывать, спину и голову держать прямо, бойцовская перчатка на плечах, локтевые суставы в стороны;

- 4) поднимание бойцовской перчатки вверх прямыми руками с подъемом на носки в стойке ноги врозь (упражнение позволяет развить широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы плечевых суставов, растягивает позвоночный столб и плечевые суставы). И. п. - стойка: ноги врозь, бойцовская перчатка внизу: 1 - поднимание бойцовской перчатки прямыми руками вверх, встать на носки; 2 и 3 - держать перчатку; 4 - и. п. 8-12 повторений. Поднимать бойцовскую перчатку на выдохе, туловище и голова прямо, вставать на носки;
- 5) приседание с бойцовской перчаткой сверху стоя ноги врозь (упражнение позволяет развить мышцы ног и спины, растягивает позвоночный столб, увеличивает подвижность плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов). И. п. - стойка: ноги врозь, бойцовская перчатка сверху: 1 - приседание, перчатка сверху; 2 и 3 - удерживать перчатку; 4 - и. п. 12 повторений (можно сделать два подхода). Приседание выполнять коленными суставами наружу, таз назад;
- 6) перекаты назад и вперед в группировке лежа на спине (упражнение позволяет укрепить мышцы живота, увеличивает подвижность позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов). И. п. - группировка, лежа на спине: 1 - перекат назад; 2 - перекат вперед. 12 повторений (можно сделать 2 подхода). Во время переката ноги максимально согнуты, колени разведены, голова наклонена вперед, локти прижаты к бедрам;
- 7) удержание упора лежа ноги врозь на предплечьях - «Планка» (упражнение позволяет укрепить мышцы спины, межреберные, прямые мышцы живота). И. п. - лежа на животе ноги врозь, упор на предплечьях: 1 - упор лежа ноги врозь на предплечьях; 2-7 - держать

позу; 8 - и. п. 3-4 повторения. Спина прямая, голова как продолжение туловища, живот втянут, таз зажат, кисти в кулак, дыхание равномерное;

- 8) перекаты назад и вперед из седа в группировке (упражнение позволяет укрепить мышцы живота, увеличивает подвижность позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов). И. п. – сед в группировке: 1 - перекат назад; 2 - перекат вперед 3 - и. п. 10 повторений (можно сделать на 2 подхода). Во время переката ноги максимально согнуты, колени разведены, голова наклонена вперед, локти прижаты к бедрам.

Рипа М.Д. утверждает: «Методика активной коррекции при быстро прогрессирующих формах течения сколиоза имеет свои особенности. Детям с такой формой заболевания показано применение преимущественно общеукрепляющих симметричных упражнений. Подобные виды упражнений большую часть времени на занятии выполняются лежа, с разгрузкой позвоночника. После овладения техникой выполнения симметричных упражнений и предварительного укрепления мышц туловища вводятся упражнения для интенсивного укрепления их путем развития силы и выносливости к статическим нагрузкам на позвоночник. При тренировке мускулатуры туловища в положении лежа на груди амплитуда движений корпусом должна быть небольшой. Это необходимо для избежания увеличения подвижности дуг искривления позвоночника в различных его отделах. Занятия в положении разгрузки позвонков, дисков и связочного аппарата способствуют направленному их росту по физиологическому пути» [18].

В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия комплекс упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы, разучивали комбинации, использовали работу в парах, отработывали технические элементы, проводили различные мероприятия в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза.

3.2 Результаты физического развития юных кикбоксёров в ходе педагогического эксперимента

Морозов В.О. в своих работах пишет: «У подростков со сколиозом обнаружено значимое снижение показателей по сферам физического функционирования, боли, неудовлетворенности своим физическим здоровьем, жизнеспособности, ролевого, эмоционального и социального функционирования, существенно снижена удовлетворенность состоянием своего здоровья, возможностями общения и повседневной деятельности. Подростки со сколиозом характеризуются отрицательным эмоциональным фоном. Субъективное переживание неблагополучия в социальной, физической и психической сферах является отражением искажений социальной ситуации развития подростков со сколиозом, крайне низких ресурсов в реализации компенсаторных потенциалов на социально-психологическом уровне. Исследования показали, что телесные дефекты при сколиозе способны оказывать постоянное негативное влияние на развитие образа тела человека. Это, в свою очередь, может привести к снижению самооценки и социальной уверенности, а также к повышению уровня тревоги, депрессии и стресса. Подростки со сколиозом чаще недовольны своей внешностью и боятся, что их тела развиваются ненормально» [13].

Третьякова Н.В. рассуждает: «В методике составления плана занятий необходимо соблюдать следующие принципы:

- обязательное проведение анализа содержания оздоровительных задач занятия и лечебных целей каждого упражнения;
- общие и частные задачи с помощью общегруппового комплекса упражнений следует решать дифференцированно путем выбора соответствующих методик исполнения общеукрепляющих и специальных упражнений;

- содержание оздоровительных задач и методических принципов их решения, а также дозировок упражнений может меняться в связи с изменением характера корригируемых признаков и нарушения осанки в ходе тренировочного процесса» [20].

Андреев В.В. обращает внимание: «В большинстве случаев встречаются: боковое искривление позвоночника (сколиоз), искривление в переднезаднем направлении (лордоз), плоская спина, круглая спина. Сколиоз развивается вследствие изменений в позвоночнике, которые приводят к нарушению функций нервно-мышечного аппарата и деформации всего туловища, нарушается деятельность сердца, органов дыхания и пищеварения. Таким образом, искривление - не только косметическое изменение в осанке ребенка, как считают некоторые, а тяжелое, общее заболевание всего детского организма» [22].

В ходе работы мы изучили показатели физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной групп, результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития юных кикбоксёров

Показатели физического развития мальчиков	Результаты измерений		Р
	КГ	ЭГ	
Масса тела (кг)	53,6±0,8	54,2±0,9	≤0,05
Длина тела (см)	158,4±4,3	161,9±3,2	≤0,05
ОГК в покое (см)	95,6±0,8	96,4±0,6	≤0,05
ОГК на вдохе (см)	96,2±0,6	97,2±0,4	≤0,05
ОГК на выдохе (см)	91,8±0,4	92,6±0,2	≤0,05
Экскурия грудной клетки (см)	5,6±0,5	5,4±0,4	≤0,05
Сила кисти правой руки (кг)	28,8±1,6	31,2±1,4	≤0,05
Сила кисти левой руки (кг)	26,6±1,4	29,4±1,2	≤0,05
Становая сила (кг)	53,6±1,6	55,6±1,2	≤0,05

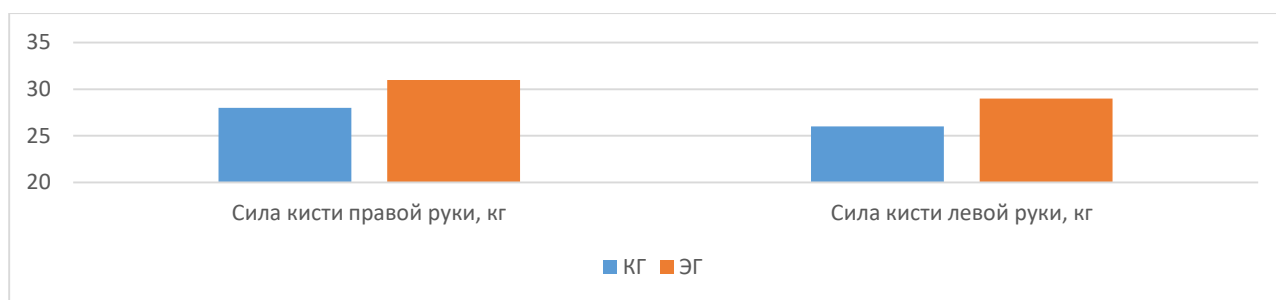


Рисунок 4 – Результаты силы кисти правой и левой руки

Под физической подготовкой спортсмена понимают развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и их сочетаний - скоростно-силовых способностей, скоростной и силовой выносливости, взрывной силы и т.д. Результаты физической подготовки юных кикбоксёров представлены в таблице 2 и на рисунке 4.

Таблица 2 – Результаты физической подготовки юных кикбоксёров

Упражнения	Результаты КГ	Результаты ЭГ	Достоверность результатов
Бег на 2 километра (мин,сек)	9,45±0,25	8,30±0,26	≤ 0,05
Бег на 30 метров (секунд)	5,1±0,3	4,8±0,4	≤ 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8,2±0,4	11,2±0,5	≤ 0,05
Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28,3±0,8	34,2±0,6	≤ 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8,3±0,6	11,6±0,5	≤ 0,05

В начале педагогического эксперимента мы не заметили отклонений в физическом развитии подростков, но у них выявлены начальные проявления

сколиоза. Подростки контрольной и экспериментальной группы в физическом развитии были однородны и соответствовал количественный состав контрольной и экспериментальной группы.

Мальчики экспериментальной группы показали результаты выше, мальчиков контрольной группы в контрольных тестах: бег на 2 километра, бег на 30 метров, возможно это связано с тем что в методике использовались упражнения на развития выносливости и быстроты.

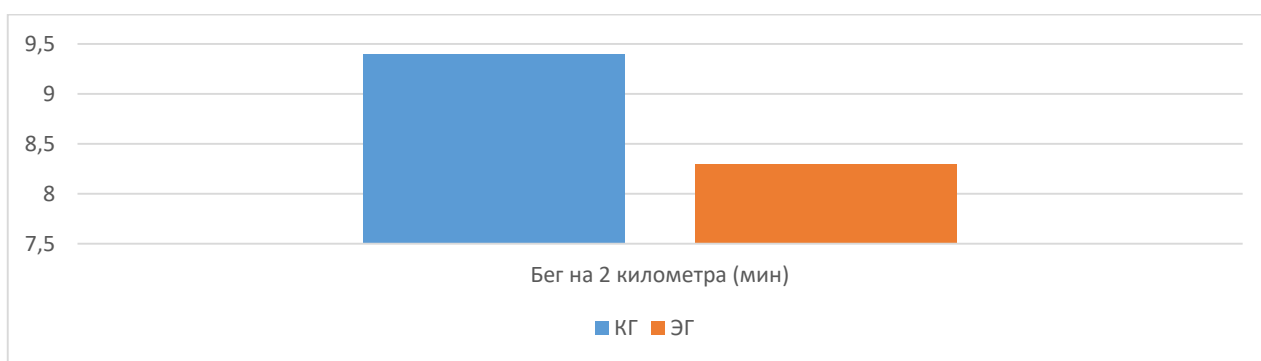


Рисунок 5 – Результаты теста бег на 2 километра

В ходе педагогического исследования мы изучали результаты физической подготовки юных кикбоксёров, они представлены на рисунках 5 и 6.

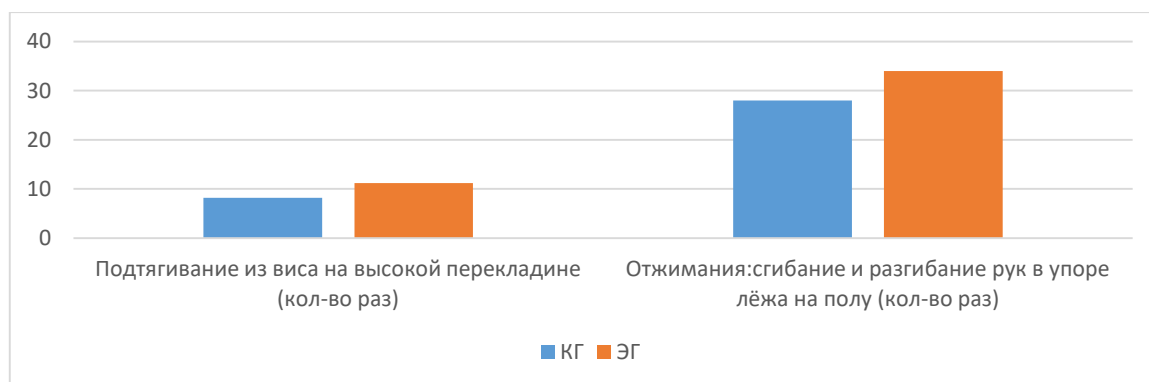


Рисунок 6 – Результаты физической подготовки юных кикбоксёров

Тренировочные упражнения могут состоять из нескольких компонентов: направленность нагрузки, интенсивность нагрузки, специфичность нагрузки. В спорте выделяют общую и специальную физическую подготовку, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена. Критериями развития физической подготовки является количественные и качественные показатели спортсмена. Уровень утомления позволяет определить величину воздействия тренировочного занятия, а эффективность восстановления - длительность чередования различных по величине и направленности тренировочных занятий.

Таблица 3 – Результаты физической подготовки юных кикбоксёров

Упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность результатов
Челночный бег 3x10 м (секунд)	8,2±0,2	7,2±0,4	≤ 0,05
Прыжок в длину с места (см)	192,4±1,8	210,5±1,6	≤ 0,05
Метание мяча весом 150 г (метров)	34,4±0,8	40,5±0,6	≤ 0,05

В ходе педагогического эксперимента мы изучали так же координационные и скоростно-силовые способности юных кикбоксёров, результаты представлены в таблице 3 и на рисунке 7.

Желательно проводить дополнительные занятия на свежем воздухе: кроссы, бег по пересеченной местности, ходить в бассейн заниматься плаванием, или плавать в открытых водоемах, зимой кататься на лыжах, укреплять опорно-двигательный аппарат и конечно следить за своим здоровьем вне тренировок. Тренер и врач должны постоянно принимать специальные меры,

предупреждающие по возможности заболевания, травмы и утомление юных кикбоксёров.

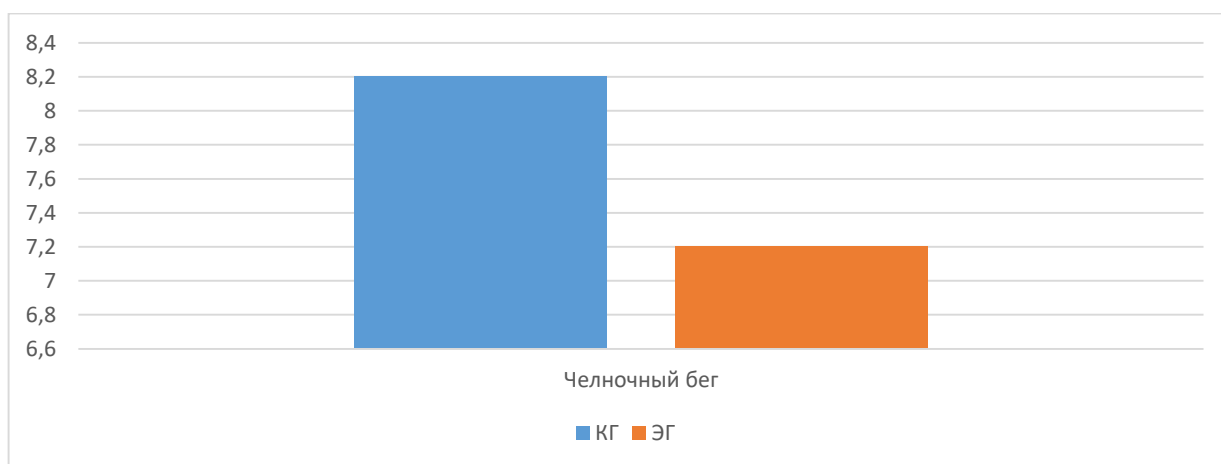


Рисунок 7 - Результаты физической подготовки юных кикбоксёров

Как отмечает в своих работах Мостовая Т.Н.: «В процессе исправления нарушений осанки важным условием следует считать воспитание навыков правильного держания тела, развитие координации движений, равновесия, силовой выносливости мышц, укрепление основных и вспомогательных дыхательных мышц, восстановление и совершенствование механизмов правильного дыхания» [15].

Таблица 4 - Результаты нормативов специальной физической подготовленности юных кикбоксёров

Контрольные упражнения	Контрольный норматив		Достоверность результатов
	КГ	ЭГ	P
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	17,5±0,2	20,4±0,4	≤ 0,05
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	65,8±0,6	70,4±0,4	≤ 0,05

Уровень физической подготовки спортсменов определяется: стажем занятий, мотивацией к спортивной деятельности, спортивным результатом, индивидуальными особенностями организма (анатомическими, психическими, физиологическими) и условиями занятий.

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для специальной физической подготовленности юных кикбоксёров представлены в таблице 4 на рисунке 8.

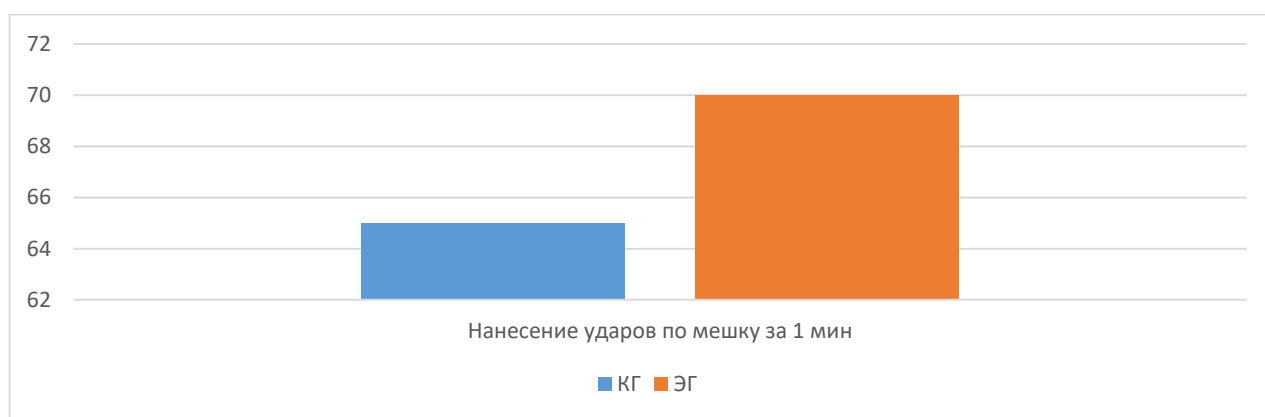


Рисунок 8 - Результаты нормативов специальной физической подготовленности юных кикбоксёров

По результатам общей и специальной физической подготовки видно, что результаты мальчиков экспериментальной группы выше результатов мальчиков контрольной группы. Это связано с тем что, используя комплекс учебно-тренировочных упражнений важно проводить дополнительные занятия на свежем воздухе: кроссы, бег по пересеченной местности; ходить в бассейн заниматься плаванием, или плавать в открытых водоемах, зимой кататься на лыжах, укреплять опорно-двигательный аппарат и конечно следить за своим здоровьем вне тренировок.

3.3 Результаты техники выполнения движений и развития скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров

В своей работе мы использовали индивидуальный и групповой методы работы:

- 1) индивидуальный метод - спортсмен получает индивидуальное задание и выполняет его под контролем со стороны тренера. В тренировке может участвовать спарринг-партнер. Преимущества формы: оптимальность индивидуальных нагрузок, воспитание самостоятельности и творческого подхода, экономия времени;
- 2) групповой метод - спортсмены выполняют вместе одни нагрузки и задания. Преимущества данного метода: создание соревновательного микроклимата, взаимопомощь при выполнении отдельных упражнений. Недостатки: затрудненность индивидуального контроля за качеством выполнения заданий и индивидуализации нагрузок по объему, интенсивности и времени восстановления.

Техника выполнения движений в кикбоксинге определяется: правилами соревнований и показателями эффективности. Под техникой понимается биомеханическая конструкция движений, имеющая цель оптимально и рационально достичь спортивного результата. В ходе педагогического эксперимента мы изучали выполнение комбинационной техники юными кикбоксёрами, контрольной и экспериментальной групп.

Морозов В.О. в своих работах пишет: «В жизни детей с выраженными внешне искривлениями позвоночника возникает ряд психологических проблем, вызванных негативным воздействием социального окружения, психической травматизацией из-за наличия телесного дефекта. Вероятность дезадаптивных нарушений заметно возрастает в подростковый период, для которого типичны обострения противоречий между психической, физической и социальной линиями развития. Тяжелое нарушение осанки приводит к заметным изменениям в жизни больного ребенка и его семьи» [13].

Таблица 5 - Результаты выполнения комбинационной техники юными кикбоксёрами

Комбинационные упражнения	Баллы		Достоверность результатов Р
	КГ	ЭГ	
Комбинация 1 (круговой удар передней ногой + круговой удар задней ногой (туловище-туловище, туловище-голова, голова-голова))	3,5±0,2	4,4±0,4	≤ 0,05
Комбинация 2 (прямые удары руками + рубящий удар передней/ задней ногой)	4,2±0,6	4,9±0,2	≤ 0,05
Комбинация 3 (удар прямой передней ногой + задней ногой удар в голову внешней стороной стопы)	4,3±0,6	4,6±0,3	≤ 0,05
Комбинация 4 (удар прямой задней ногой в корпус + передней ногой рубящий удар в голову)	3,8±0,7	4,2±0,4	≤ 0,05
Комбинация 5 (удар прямой передней ногой в голову + задней ногой рубящий удар в голову)	3,9±0,6	4,3±0,2	≤ 0,05
Комбинация 6 (передней ногой удар внешней стороной стопы в голову + прямые удары руками передней и задней в голову + круговой удар задней/передней ногой в голову)	4,2±0,4	4,8±0,2	≤ 0,05
Борьба, 5 раундов по 2 мин	3,6±0,4	4,4±0,6	≤ 0,05

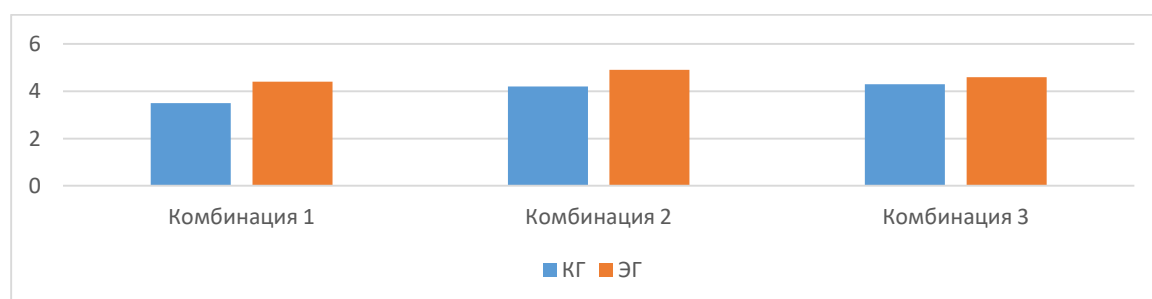


Рисунок 9 - Результаты выполнения комбинационной техники юными кикбоксёрами (баллы)

Оценивали правильность выполнения техники по пятибалльной системе, результаты представлены в таблице 5, так же оценивали технику в результате борьбы 5 раундов по 2 минуты, результаты так же отображены на рисунках 9 и 10.

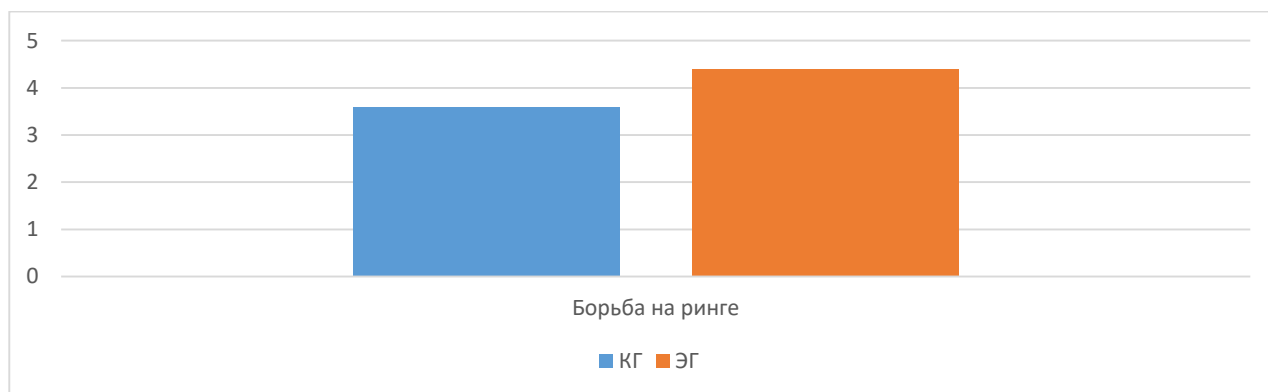


Рисунок 10 - Результаты выполнения комбинационной техники юными кикбоксёрами во время борьбы на ринге (баллы)

Бомин В.А. отмечает: «Имеется много методов определения патологической осанки, однако для практической работы бывает достаточным фотографирование ребенка. При осмотре ребенка во фронтальной плоскости можно определить небольшое отклонение остистых отростков позвонков от средней линии. Асимметричная осанка - функциональное, нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, которое исправляется за счет напряжения мышц. Этот вид нарушения осанки отличается от сколиоза отсутствием изменений со стороны позвоночника, определяемым по рентгенограммам. При определении пороков осанки прежде всего надо обращать внимание на имеющуюся патологию в организме ребенка (плохое зрение, глухота на одно ухо, нарушение дыхания), влияющую на статику. Нарушения осанки возникают и прогрессируют у детей в связи с изменением двигательной активности (начало обучения в школе) и в период наиболее интенсивного роста (половое созревание). Правильнее всего контрактуру можно установить следующим образом: посадив ребенка на табурет, плотно прижимают его спину к стене, после чего поднимают обе руки ребенка кверху. В этот момент выявляют

поясничный лордоз, измеряют угол между поднятыми руками и стеной, что дает возможность определить контрактуру плечевых суставов в градусах» [3].

Третьякова Н.В. обращает внимание: «Одной из главных задач оздоровительной гимнастики является увеличение силовой выносливости мышц спины и живота. Достигается это последовательным и многократным применением разнообразных симметричных общеукрепляющих упражнений в нарастающей дозировке физической нагрузки. большей частью эти упражнения проводятся в исходном положении лежа, когда полностью выключается статическая функция мышц, удерживающих корпус в вертикальном положении. В этом положении головой, плечевым поясом и конечностями напрягаются мышцы туловища, выполняя опорную функцию при движениях указанных частей тела. При статической работе тренируются мышцы туловища, в результате развивается силовая выносливость, что подготавливает их к длительным статическим усилиям при выполнении жизненно необходимых положений тела и движений» [20].

Таблица 6 - Показатели развития скелетно-мышечной системы у юных кикбоксёров после педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ		Р	КГ		Р
	до	после		до	после	
Стоя правой ногой (кг)	14,3±1,24	13,6±0,78	≤0,05	14,0±1,08	13,8±0,81	≤0,05
Стоя левой ногой (кг)	12,0±1,12	12,9±0,69	≤0,05	11,8±1,04	12,6±0,75	≤0,05
Разница между показателями правой и левой ногой (кг)	2,02±0,89	1,07±0,56	≤0,05	2,15±0,79	1,53±0,49	≤0,05

В таблице 6 и на рисунке 11 представлены показатели развития скелетно-мышечной системы у юных кикбоксёров после педагогического эксперимента. В результате педагогического эксперимента мы выявили достоверные

изменения $p < 0,05$ по показателю «разница между правой и левой ногой» у подростков экспериментальной группы.

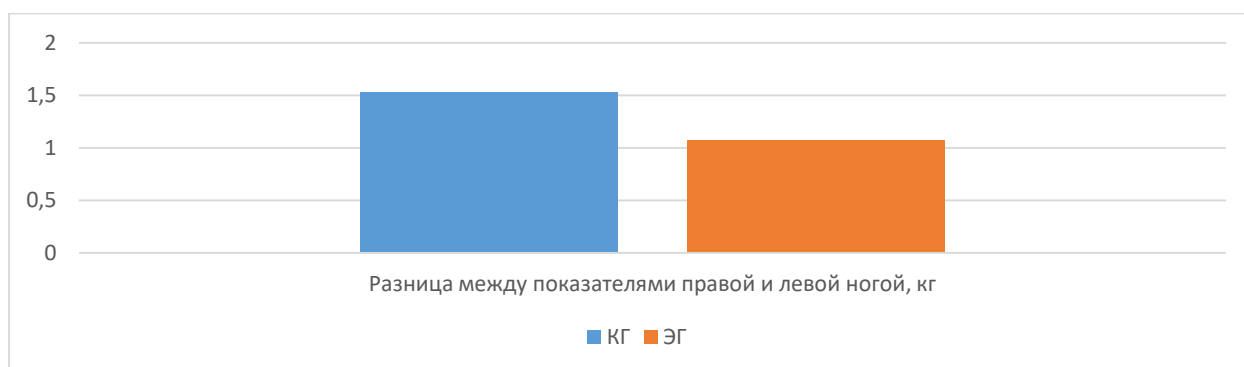


Рисунок 11 - Результаты показателя развития скелетно-мышечной системы у юных кикбоксёров после педагогического эксперимента

Данный показатель показывает, что у подростков экспериментальной группы развитие скелетно-мышечной системы приблизилось к более равномерному распределению нагрузки на правую и левую ногу, что позволяет судить о положительном влиянии использования упражнений направленных на развитие мышц туловища. Использование различных упражнений на укрепление скелетно-мышечной системы в ходе тренировочного процесса позволило улучшить этот показатель, то есть приблизиться к более равномерному распределению нагрузки на правую и левую ногу.

Кроме крепкого физического здоровья в спорте важен результат выступления юных кикбоксёров на соревнованиях, т.е. соревновательный результат. Отсутствие опыта соревновательной практики, низкий уровень техники и тактики не позволят на первых этапах спортивной карьеры показывать высокие результаты, но является хорошим мотивом для продолжения тренировок.

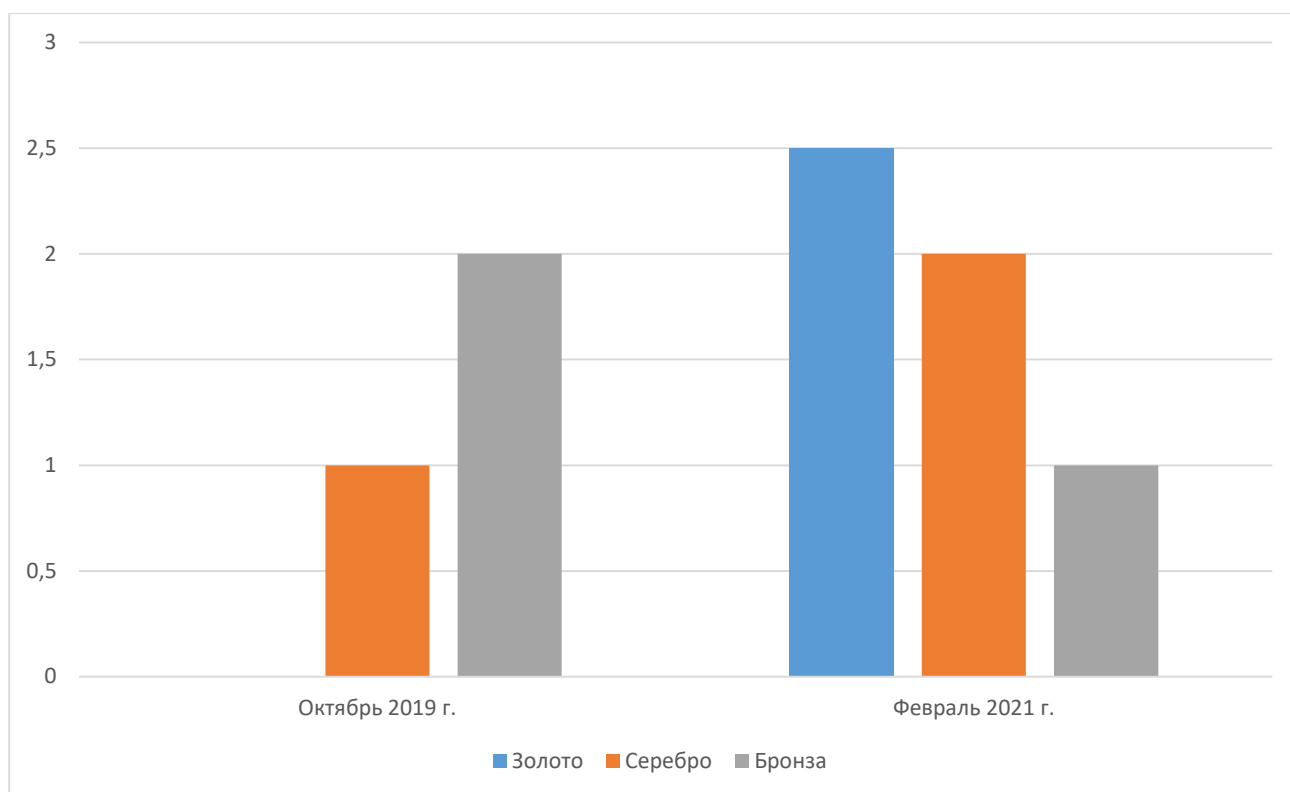


Рисунок 12 - Медальный зачёт мальчиков экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

В начале педагогического эксперимента в октябре 2019 года мальчики в личном зачете заняли на городских соревнованиях две бронзовых и одну серебряную медали. После педагогического эксперимента у юных кикбоксёров улучшилась результативность выступления на соревнованиях, в феврале 2021 года дети заняли в личном зачете на городских соревнованиях одну бронзовую, две серебряных и две золотых медали, улучшилась техника выполнения приемов, спортсмены выглядели более уверенными на соревнованиях, результаты представлены на рисунке 12.

Основная цель соревнований адаптация спортсменов к условиям борьбы, отработка рациональной техники и тактики в условиях сопротивления равных партнеров, более сильных партнеров

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим

выводам:

- 1) В ходе тренировочных занятий изучали литературные источники, проводили педагогические наблюдения, проводили беседы в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза. Мальчики экспериментальной группы показали результаты выше мальчиков контрольной группы в контрольных тестах: бег на 2 километра, бег на 30 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания, челночный бег 3x10 м, возможно это связано с тем что в методике использовались упражнения на развития выносливости, быстроты и ловкости.
- 2) В ходе педагогического эксперимента мы изучали выполнение комбинационной техники юными кикбоксёрами, контрольной и экспериментальной групп. Оценивали правильность выполнения техники по пятибалльной системе, также оценивали технику в результате борьбы 5 раундов по 2 минуты. Мальчики экспериментальной группы показали результаты выше, мальчиков контрольной группы. Важно проводить дополнительные занятия на свежем воздухе: кроссы, бег по пересеченной местности; ходить в бассейн заниматься плаванием, или плавать в открытых водоемах, зимой кататься на лыжах, укреплять опорно-двигательный аппарат и конечно следить за своим здоровьем вне тренировок. Тренер и врач должны постоянно принимать специальные меры, предупреждающие по возможности заболевания, травмы и утомление юных кикбоксёров.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим

выводам:

- 1) В спортивной секции кикбоксинга необходимо учитывать возможности и подготовку спортсменов, чтобы она соответствовала высокому уровню здоровья, а также психологической, технико-тактической и физической подготовленности. Основные разделы подготовки спортсмена разделяют на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовку. В ходе учебно-тренировочных занятий и сборов контроль за состоянием физического развития, здоровья и качеством тренированности юных кикбоксёров должны обеспечиваться комплексом педагогических и медицинских мероприятий. Основными из них являются: диспансеризация, текущие и углубленные контрольные осмотры, врачебно-педагогические наблюдения, лечебно-профилактическая работа.
- 2) В ходе тренировочных занятий мы изучали литературные источники, проводили педагогические наблюдения, проводили беседы в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза, проводили экспериментальные тренировки с целью оптимизации и совершенствования методики тренировочного процесса юных кикбоксёров 13-14 лет с начальными проявлениями сколиоза. Включали в тренировочный процесс комплекс упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы юных кикбоксёров, также использовали в основной части занятия комплекс упражнений для укрепления и развития скелетно-мышечной системы, разучивали комбинации, использовали работу в парах, отрабатывали технические элементы, проводили различные мероприятия в целях профилактики нарушений осанки и сколиоза.

3) В ходе педагогического эксперимента мы подобрали методы и организовали педагогическое исследование, которое способствовало улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья юных кикбоксёров в ходе тренировочного процесса. В конце педагогического эксперимента мальчики экспериментальной группы показали результаты выше мальчиков контрольной группы в контрольных тестах: бег на 2 километра, бег на 30 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания, челночный бег 3x10 м, возможно это связано с тем что в методике использовались упражнения на развития выносливости, быстроты и ловкости. Мы оценивали выполнение комбинационной техники юными кикбоксёрами, контрольной и экспериментальной групп по пятибалльной системе, также оценивали технику в результате борьбы 5 раундов по 2 минуты. Мальчики экспериментальной группы показали результаты выше, мальчиков контрольной группы. Тренерам также рекомендуется проводить дополнительные занятия на свежем воздухе: кроссы, бег по пересеченной местности; ходить в бассейн заниматься плаванием, или плавать в открытых водоемах; зимой кататься на лыжах, укреплять опорно-двигательный аппарат и конечно следить за своим здоровьем, занимающимся вне тренировок.

Список используемой литературы

1. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография [Электронный ресурс]: монография - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2014. - 304 с.
2. Белокрылов Н.М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебник/ Белокрылов Н.М.- Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. - 123 с.
3. Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. - Иркутск: Иркутский ГАУ, 2014. -158 с
4. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт: учеб. пособие, Москва: Советский спорт, 2010. - 316 с.
5. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие: науч.-метод. пособие - Москва: Физическая культура, 2008. - 256 с.
6. Григорьева И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы / И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. - Москва: Спорт-Человек, [б. г.]. -Часть 1: Организация тренировочного процесса -2016. - 296 с.
7. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
8. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие: учеб. пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2013. - 96 с.
9. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зиамбетов В.Ю., Матявина С.И., Холодова Г.Б.-

Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 104 с.

10. Калинина И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры: учеб. пособие. Москва: Научный консультант, 2016. - 88 с.

11. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник / В. Н. Клещев. - Москва: Академический Проект, 2020. -288 с.

12. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 192с.

13. Морозов В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты): монография / В. О. Морозов. -2-е изд. - Москва: ФЛИНТА, 2015. -188 с.

14. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. - Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с.

15. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. - Электрон. дан. - Орел, 2016. - 48 с.

16. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. - Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2017. -172 с.

17. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге: учебное пособие / Ф.В. Салугин, М. Х. Спатаева, В. Г. Турманидзе, В. Г. Турманидзе. - Омск: ОмГУ, 2016. -74 с.

18. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Рипа М.Д., Кулькова И.В.- Электрон. текстовые данные. - Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. - 288 с.

19. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера [Электронный ресурс]: справ. - Электрон, дан. Лань - Москва: 2013. -328 с.
20. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва: Спорт-Человек, 2016. -280 с.
21. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]: материалы конференции / Сост. Т. К. Ким, И. В. Шагин. - Электрон. дан. - Москва: МПГУ, 2018. - 258 с.
22. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.] - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с.
23. Шарина Е.П. Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. - Владивосток: ВГУЭС, 2018. -256 с.
24. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 176 с.
25. Belykh S. I., Oleynik O. S. Kick as key combat technique for success in kickboxing //Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – №. 4. – С. 27-27.
26. Gerasimov M. V. Distinctive Features of Fighting Stance and Movement of Kickboxers in" Point fighting" Section //Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – №. 5. – С. 17-17.
27. Multi-functional technical devices for improvement and control of athletes' preparedness in martial arts / О. Zadorozhna, Y. Briskin, M. Pityn [et al.] // Sport Mont. – 2020. – Vol. 18. – No 1. – P. 9-14.
28. Osipov A. et al. A Brief Overview and Studies Analysis Focus on the Methods of Monitoring the Functional Status of Athletes Practicing Martial Arts

//International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2019. – T. 8. – №. 2.1. – С. 735-745.

29. Osipov A. Y. et al. Objective and subjective assessments of the psychological gender of female athletes practicing martial arts //Sport Mont. – 2020. – T. 18. – №. 1. – С. 95-97.

30. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions / R. S. Nagovitsyn, F. H. Zekrin, D. A. Zubkov, T. V. Fendel // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. – Vol. 14. – No Proc4. – P. S867-S876.