

Стручкова Ая Алексеевна,
студентка 2 курса ИФКиС,
кандидат в мастера спорта по боксу.

СВФУ им.М.К.Аммосова

Гоголева Мария Аммосовна ,

учитель физической культуры
Покровской средней школы №3

Научный руководитель:

Колодезникова Маргарита Герасимовна,

кандидат педагогических наук, профессор ИФКиС

СВФУ им.М.К.Аммосова

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В КИКБОКСИНГЕ

Аннотация: В статье рассматривается система физического воспитания в контексте подготовки кикбоксеров школьного возраста, представлен учебно-тематический учебный план общей физической подготовки школьников-кикбоксеров. Результаты исследования улучшены по следующим показателям, такими как , осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; понимание вреда алкоголя и курения на организм человека; повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств **Ключевые слова:** кикбоксинг, общая физическая подготовка, система физического воспитания, единоборства.

Abstract: The article examines the system of physical education in the context of training school-age kickboxers, and presents an educational and thematic curriculum for the general physical training of schoolchildren-kickboxers. The results of the study were improved in the following indicators, such as awareness of the impact of physical exercise on the human body and its development; understanding of the harm of alcohol and smoking on the human body; increasing the level of development and expanding the functional capabilities of the body; education of physical qualities

Key words: kickboxing, general physical training, physical education system, martial arts.

Введение. Здоровье населения России – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов[1,2]. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности[3,4]. Главная цель ОФП - это развитие выносливости, скорости и силы человека, улучшение и укрепление работы сердца и всей кровеносной и дыхательной системы. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека[5,6].



Целью исследования: исследование общей физической подготовки кикбоксеров школьного возраста.

Организация и результаты исследования:

Нами были предложены детские игровые комплексы, спортивные секции, так как в этом случае задействованы многие группы мышц. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- * достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- * приобрести общую, выносливость;
- * повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- * увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- * улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- * научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

ОФП построит фундамент для дальнейшего увеличения нагрузок. Все спортсмены, особенно в боевых единоборствах, уделяют много времени ОФП, что говорит о многом. Пример учебно-тематического плана ОФП по кикбоксингу представлен в табл.1

Табл.1 Учебно-тематический план ОФП

№ пп	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	4	4	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	3	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	
4.	Гимнастика	10		10
5.	Легкая атлетика	8		8
6.	Подвижные игры	8		8
7.	Лыжи	8		8
8.	Волейбол	10		10
9.	Настольный теннис	10		10
10.	Баскетбол	14		14
11.	Стрельба	10		10



12.	Футбол	10		10
13.	Контрольные соревнования	испытания, 26		26
14.	Судейская практика	18		18

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся были включены следующие контрольные нормативы:

- Подтягивание.
- Отжимание
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Упражнение на гибкость
- Прыжки через скакалку
- Приседание на одной ноге
- Поднимание ног до 90 градусов
- Бег 60, 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 м
- Прыжки в длину с разбега
- Метание гранаты
- Акробатические комплексы
- Контрольные упражнения по игровым видам спорта.

Преимущества:

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Учитывается динамика роста показателей.

После введения данных нормативов у учащихся наблюдаются:

1. Высокие показатели работоспособности.
2. Повышение успеваемости.
3. Сопrotивляемость к болезням.
4. Улучшается результат спортивных достижений.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание чемпионов и призеров.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- * достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- * приобрести общую, выносливость;
- * повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- * увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- * улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;



* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

За период работы многие школьники выдрали такие виды спорта как бокс, восточные единоборства, баскетбол, вольная борьба, легкая атлетика.

Заключение. необходимо подчеркнуть, что занятия по ОФП дают реальные возможности реализовать во всех видах спорта, поэтому во всех общеобразовательных школах, ДЮСШ, специализированных школах существовали группы, независимо от возраста и пола. Чтобы достичь высоких спортивных достижений используют взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие школьников и студентов использовать научно обоснованный объем двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма подрастающего поколения.

Список литературы

1. Колодезников К.С. Организационно-педагогические условия профессионального самосовершенствования студентов методом стимулирования познавательной деятельности. /К.С.Колодезников// Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2012. № 1 (8). С. 178-182.
2. Колодезников К.С. Бокс: анализ функциональной подготовки на предсоревновательном этапе. /К.С.Колодезников, М.В. Пельменев// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т.17. -№2. –С.198-204
3. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха (Якутия) /М.Г.Колодезникова, К.С. Колодезников// Человек.Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № S1. С. 62-66
4. Пестряков А.Д. Динамики развития бокса в Республике Саха (Якутия) на примере результатов выступлений спортивной сборной команды. /А.Д. Пестряков, М.Г.Колодезникова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 22-23.
5. Романов, Ю.Н. Современные методики функционального состояния кардиопульмональной системы общей и специальной работоспособности кикбоксеров высшей квалификации /Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1, № 1. –С. 34–41.
6. Isaev A. Integrative activity of the kickboxer's body within modern sport training using biofeedback. /A. Isaev, Y. Romanov, V. Erlikh // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. 2018. Т. 177. № 3. С. 43-55.

