УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Н.Л. Язынина, П.С.Окуненко

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

Качественная подготовка юного резерва в современном виде единоборства кикбоксинг необходима для достижения высоких спортивных результатов. Все достижения можно определить основными тремя факторами: техникой и тактикой единоборца, развитием двигательных способностей и общим физическим состоянием каждого спортсмена.

Теоретический анализ литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки кикбоксеров в возрасте 16-17 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах в управлении их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе тщательно разработана методика развития скоростно-силовых способностей взрослых кикбоксеров. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят обобщенный характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов [1,2].

Разработанная нами программа скоростно-силовой подготовки для кикбоксеров участвующих в эксперименте, отражает основные направления методики тренировки и содержит в себе необходимые параметры, выполнение которых обеспечит более высокий уровень скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров 16-17 лет.

В результате проведенного педагогического эксперимента и обоснования эффективности разработанной программы установлена общая закономерность, отражающая то, что показатели физической

подготовленности у юношей 16-17 лет от возраста к возрасту существенно ($p < 0,05$) изменяются, а уровень их двигательных способностей по большинству показателей находится на среднем уровне (3 балла). Исключение составляют показатели быстроты у спортсменов 16 летнего возраста (уровень выше среднего 4 балла), а также показатели силовых способностей (17 лет), их уровень развития так же выше среднего (4 балла).

В процессе длительного педагогического эксперимента на двух равноценных исследуемых группах кикбоксеров (16-17 лет) занимающихся по разработанной методике (ЭГ) и по методике учебно-тренировочного процесса для учреждений дополнительного образования (КГ) было установлено:

- однонаправленная тенденция в улучшении показателей в контрольных тестовых упражнениях как в экспериментальной, так и в контрольной группах (достоверное в экспериментальной и недостоверное в контрольной группах).

Выявлено что показатель быстроты имеет статистически значимые различия: при исходном тестировании он равен 4,32 с, при итоговом - 4,22 с ($p < 0,05$), разница в исследуемом показателе составляет 0,10 с.

Данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет ($p > 0,05$), разница в исследуемом показателе составляет 0,03 с.

При оценке скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см) у мальчиков экспериментальной группы в исходном тестировании показатель составил – 234,8 см, при итоговом – 238,2 см. Результат увеличился на 3,4 см, что является достоверно значимым результатом ($t = 2,1$; $p < 0,05$). У детей контрольной группы статистически значимых различий не выявлено ($t = 0,38$; $p > 0,05$).

Анализ полученных данных показал, что у детей экспериментальной группы наблюдается положительная динамика результатов силовых способностей ($p < 0,05$), результат увеличился на 2,1 кол-во раз.

Изменились показатели координационных способностей. Результаты статистически достоверны в экспериментальной группе, разница между начальным и итоговым показателем составила 0,4 с ($p < 0,05$). В контрольной группе разница между начальным и итоговым показателем составила 0,1 с.

Показатели гибкости (в тесте «наклон вперед из положения сидя») за год регулярных занятий у юношей экспериментальной и контрольной групп улучшились на 1,33 см. Результаты экспериментальной группы являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Установлено, что при оценке выносливости у юношей экспериментальной группы улучшились результаты на 10,5 с, контрольной группы на 3,9 с.

В частности, за год регулярных занятий по разработанной методике у юношей экспериментальной группы статистически значимо улучшились показатели силовых способностей при выполнении специальных тестовых упражнениях («двойка», «круговые удары ногой в мешок», удары передней и задней рукой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа) ($p < 0,05$).

Вместе с тем, несмотря на положительную динамику, экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между начальными и конечными наблюдениями в выше указанных тестах ($> 0,05$) у кикбоксеров контрольной группы.

Установлено, что за год регулярных занятий по разработанной методике значительно повысилась физическая подготовленность кикбоксеров на этапе углублённой спортивной специализации. При этом, статистически значимые различия были получены не только внутри экспериментальной группы, но и межгрупповые.

Полученные результаты убедительно свидетельствуют о высокой эффективности разработанной и внедренной в учебно-тренировочный

Литература

1. Воробьев, А. Н. Боевые искусства мира / А. Н. Воробьев - М.: 2000. – С. 65-78.
2. Калмыков С.В. Подготовка спортсменов в тайском боксе /С.В.Калмыков и др. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та. - 2005. - 130 с.
3. Степанов, С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – С. 32-34.
4. Хусяйнов З.М. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности с характеристиками антропометрии и техники ударов боксеров разной квалификации / Хусяйнов З.М. и др. // Восток–Запад: проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. тр. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та. - 2000. - Вып. II. - С. 60-63.