

Института возрастной физиологии, опыт увеличения всех классов по физическому воспитанию в ВУЗе до 3-5 часов в неделю улучшает острую заболеваемость, повышает уровень физического здоровья и физического функционирования, снижает уровень курения и улучшает функциональные способности учащихся разных возрастов.[3].

Физическое воспитание не должно быть тяжелой обязанностью, но благодаря состоянию здоровья каждый может почувствовать себя в показателях психологического и физического здоровья, динамике постоянного физического развития, спортивных показателях и работоспособности, а главное, психологическом и физическом здоровье. Мышление, отношение и мировоззрение учащихся формируют личную мотивацию и поведенческие модели. Каждый студент нуждается в индивидуальном подходе.

Благодаря характеристике показателей здоровья и физического развития, управлению социальной значимостью, психологическим и функциональным характеристикам поощряется личный интерес студента, и все это является важной частью подхода. В учебной программе студенты проводят следующие занятия: Оцените уровень здоровья и физического развития на субъективной и объективной основе. Анализ образа жизни и привычек; Количественная и качественная оценка нагрузки.[1].

В дополнение к научным и теоретическим блокам курсы физического воспитания студентов также включают в себя приобретение практических знаний и систем навыков учащихся в их собственной образовательной деятельности. Высокий уровень здоровья студенческой молодежи – главный результат работы кафедры спорта в вузе. [5].

Литература

1. Чернилевский Д.В. Дидактические технологии в высшей школе: Учеб. Пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 335 с.
2. Максимова Е.В. Развитие конкурентоспособности студента в образовательном процессе университета. – Автореф. дис. на соискание уч. степени к.п.н., - Оренбург. -2005. 16-23 с.
3. Крамской С. И. и др. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине " Физическая культура". – 2015.
4. Бондарь Е. А., Бондарь Е. А. Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов //Научный журнал Дискурс. – 2017. – №. 1. – С. 56-72.
5. Крамской С. И., Амельченко И. А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза //Высшее образование в России. – 2014. – №. 3.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ 2019 ГОДА ПО КИКБОКСИНГУ

Кутоманов С.А., Потеряхин А.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБУДО ДЮСШ №4, Россия, г. Белгород
kutomanov@bsu.edu.ru, kingmickey@mail.ru*

Аннотация. Целью работы является подготовка кикбоксера на первенство России 2019 года. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что

увеличение силы и выносливости поможет Арине Кирик успешно выступить на всероссийском турнире. Было проведено два учебно-тренировочных сбора и выявлен результат тренировочного процесса.

Ключевые слова: Кикбоксинг, физическая подготовка, фулл-контакт, первенство России.

Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [5; 8]. В кикбоксинге могут органически сочетаться занятия в группах спортивного мастерства и группах здоровья [7]. На уровне спорта высших достижений занимающимся необходимо комплексно использовать физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку [6].

Специалисты отмечают, что современный кикбоксинг характеризуется значительной вариативностью действий технико-тактического мастерства и комплексным развитием основных физических качеств, которые имеют выраженный скоростно-силовой характер [1; 2; 3; 4]. Таким образом, исследование физической подготовки кикбоксеров различной квалификации является актуальной проблемой.

Цель. Подготовка кикбоксера к первенству России 2019 года.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы: анализ литературных источников и педагогический эксперимент. Для оценки динамики изменений в процессе педагогического эксперимента было выступление на первенстве России с 08 по 13 апреля 2019 года в г. Иркутск.

Исследование проводилось на базе СОШ № 21 г. Белгород в спортивном зале кикбоксинга. В качестве испытуемой выступала А. Кирик – победитель Кубка России (2017), Кубка Европы (2017), Кубка мира (2015), Мирового турнира (2018), победитель первенства России (2016, 2018).

Тренировочный процесс проводился два раза за весну 2019 года при подготовке к первенству России. Первые учебно-тренировочные сборы прошли на улучшение физических данных с 18 февраля по 10 марта по одной тренировке в день (таблица 1).

Для повышения эффективности физической подготовки спортсмена, использовался спортивный инвентарь: эспандер лыжника с 4 резинами на ноги и руки, гантели 2 кг, утяжелители на ноги 500 грамм, напольная лестница, лапы и боксерский мешок.

Все упражнения проводились на протяжении одного и того же времени: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты, 3 минуты с перерывом.

Вторые учебно-тренировочные сборы прошли на увеличение выносливости с 18 марта по 7 апреля по две тренировки в день (таблице 2).

Таблица 1 – Тренировочный процесс физической подготовки

18.02.19	19.02.19	20.02.19	21.02.19	22.02.19	23.02.19	24.02.19
Гантели	Резина	Тяжелые мячи	Напольная лестница	Утяжели тели	Лапы, мешки	Выход.
25.02.19	26.02.19	27.02.19	28.02.19	01.03.19	02.03.19	03.03.19
Гантели	Резина	Тяжелые мячи	Напольная лестница	Утяжели тели	Лапы, мешки	Выход.
04.03.19	05.03.19	06.03.19	07.03.19	08.03.19	09.03.19	10.03.19
Гантели	Резина	Тяжелые мячи	Напольная лестница	Утяжели тели	Лапы, мешки	Выход.

Все упражнения на комбинирование связок руками и ногами проводились на протяжении одного и того же времени: 1 минута, 2 минуты, 3 минуты с перерывом.

В отличие от первенства России 2018 года тренировочный процесс Арины Кирик к первенству России 2019 года был больше на силовую работу рук и ног и выносливость.

Результаты и их обсуждение. Результаты выступления Арины Кирик на первенстве России 2019 года в г. Иркутск представлены ниже:

1/4: Павлова Надежда (Республика Саха) vs Кирик Арина (Белгородская область);

1/2: Сантатулина Динара (Москва) vs Кирик Арина (Белгородская область);

Финал: Муллагулова Алина (Республика Башкортастан) vs Кирик Арина (Белгородская область).

Результаты, представленные, указывают, что спортсменка Арина Кирик увеличила физические данные ударов ног рук, что отражается на стабильном результате всероссийских соревнований в течении 5 лет, где кикбоксер уверенно одержала победу у действующего победителей всероссийских турниров.

Таким образом, увеличение физических данных и выносливости кикбоксера позволило с успехом выступить на первенстве России 2019 года в г. Иркутск и завоевать золотую медаль.

Результаты изменения физической подготовленности кикбоксера в цикле подготовки представим в виде таблицы 3.

Из результатов, представленных в таблице 3 следует, что спортсменка Арина Кирик увеличила показатели в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа с 64 раз до 194 раз за 5 подходов, а в показателях подъем туловища из положения лежа с 50 до 129 раз.

Таблица 2 – Тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки

18.03.19 Утро	19.03.19 Утро	20.03.19 Утро	21.03.19 Утро	22.03.19 Утро	23.03.19 Утро	24.03.19 Утро
Бег – 10 минут	Бег – 15 минут	Бег – 20 минут	Бег – 25 минут	Бег – 30 минут	Бег – 30 минут	Выходной
18.03.19 Вечер	19.03.19 Вечер	20.03.19 Вечер	21.03.19 Вечер	22.03.19 Вечер	23.03.19 Вечер	24.03.19 Вечер
Спарринг – 24	Спарринг – 22	Спарринг – 20	Спарринг – 18	Спарринг – 16	Спарринг – 14	Выходной
25.03.19 Утро	26.03.19 Утро	27.03.19 Утро	28.03.19 Утро	29.03.19 Утро	30.03.19 Утро	31.03.19 Утро
Бег – 30 минут	Бег – 25 минут	Бег – 20 минут	Бег – 15 минут	Бег – 10 минут	Бег – 10 минут	Выходной
25.03.19 Вечер	26.03.19 Вечер	27.03.19 Вечер	28.03.19 Вечер	29.03.19 Вечер	30.03.19 Вечер	31.03.19 Вечер
Спарринг – 12	Спарринг – 11	Спарринг – 10	Спарринг – 9	Спарринг – 8	Спарринг – 7	Выходной
01.04.19 Утро	02.04.19 Утро	03.04.19 Утро	04.04.19 Утро	05.04.19 Утро	06.04.19 Утро	07.04.19 Утро
Бег – 3 раунда	Бег – 6 раундов	Бег – 9 раундов	Бег – 12 раундов	Бег – 6 раундов	Бег – 3 раунда	Выходной
01.04.19 Вечер	02.04.19 Вечер	03.04.19 Вечер	04.04.19 Вечер	05.04.19 Вечер	06.04.19 Вечер	07.04.19 Вечер
Спарринг – 6	Спарринг – 5	Спарринг – 4	Спарринг – 3	Спарринг – 3	Спарринг – 3	Выходной

Физическая подготовка в тренировке спортсменов высокого класса имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Одним из основных, в этой связи, является выявление «проблемных» зон подготовки кикбоксера и целенаправленное воздействие на них, позволяет не только улучшить его функциональное состояние, но и значительно повысить результативность соревновательной деятельности.

Таблица 3 – Изменение физической подготовленности кикбоксера в процессе педагогического эксперимента

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	12+14+12+12 +14	12+15+12+ 12+16	13+15+13+1 3+1+6	14+15+13 + 13+17	14+16+13+1 3+18	14+16+13+13+ 19
2	12+17+13+13 +17	14+18+14+ 14+18	15+19+15+1 5+19	15+20+16 + 16+20	16+21+17+1 7+21	18+22+18+18+ 22
3	18+22+18+18 +22	19+23+18+ 18+23	20+24+20+2 0+25	22+25+20 + 20+27	23+26+21+2 1+28	24+28+23+23+ 30
4	24+27+24+24 +30	26+28+24+ 24+30	26+28+25+2 5+30	27+30+26 + 26+31	27+31+27+2 7+32	28+32+28+28+ 32
5	28+32+28+28 +32	30+32+29+ 29+33	31+33+29+2 9+34	32+34+30 + 30+35	33+35+31+3 1+35	34+36+32+32+ 37
6	35+36+32+32 +37	35+37+33+ 33+38	36+38+34+3 4+38	36+39+35 + 35+39	37+40+36+3 6+39	38+41+37+37+ 41

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	50	53	55	56	58	61
2	63	65	67	69	71	73
3	76	79	80	81	83	85
4	88	91	93	95	97	99
5	101	103	105	106	110	113
6	116	118	121	123	126	129

Определение недостаточной функциональной подготовки при нанесении прямых ударов предопределило необходимость использования в индивидуализированном тренировочном процессе кикбоксера гантелей, эспандера лыжника с 4 резинами и утяжелителей, которые применялись постоянно в тренировочном процессе, за исключением трехнедельного цикла перед началом ответственных соревнований.

Литература

1. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Ближний бокс и физическая подготовка: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 64 с.
2. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Лайт-контакт: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
3. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
4. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе лайт-контакт [Текст] // Актуальные проблемы организации массового спорта в регионах РФ на современном этапе. – 2018. – С. 43–52.
5. Иванов, А.Л Кикбоксинг [Текст] / Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. – 312 с.
6. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / М.: Академический проект, 2006. – 228 с.
7. Ashley, S. Kickboxing [Текст] / England: Lumina Press, 2011. – 139 pFalsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport [Текст] / Milan: miolagrafiche s.r.l., 2011. – 205 p.

ТРУДНОСТИ И ОШИБКИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

Маслова И.Н., Фомина Е.А.

*Воронежский государственный институт физической культуры,
Россия, г. Воронеж*

*Воронежский государственный педагогический университет,
Россия, г. Воронеж
irina.grin.97@mail.ru*

Аннотация. В научно-методической литературе существует большое количество работ, посвященных проблеме трудностей и исправления ошибок в гимнастике, но развернутых исследований индивидуальных трудностей, возникающих в процессе тренировок, не проводилось.

Ключевые слова: ошибки, трудности, гимнасты, программный материал.