

Кузнецов Игорь Валерьевич,
учитель физической культуры
(МБОУ «СОШ № 13», г. Северодвинска)

Спортивно-оздоровительные группы по кикбоксингу в рамках внедрения стандартов второго поколения

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. **актуальным** является создание в образовательном учреждении спортивно-оздоровительных групп (СОГ) задача которых - привлечение к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Для таких воспитанников в тренировочном процессе имеет место отбор адекватных

методов выполнения упражнения. Для развития гибкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный метод; быстроты – соревновательный, игровой метод; ловкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод; силы – интервальный и комбинированный метод; выносливости – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный метод.

Большое внимание уделяется определению места упражнений в отдельном занятии. Строго отслеживается порядок выполнения упражнений: на гибкость - в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления; на быстроту – в начале занятия после разминки; ловкости – в начале и конце занятия; силы – в начале занятия; выносливости – в целом на занятии или в конце тренировки. Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

В системе смежных занятий учтены закономерности переноса физических качеств (гибкости – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества; быстроты – две недели работы, одна неделя отдыха; ловкости – постоянно; силы – один раз в четыре дня; выносливости – два раза в неделю).

Для каждого физического качества известен наиболее благоприятный период: для развития гибкости - октябрь – ноябрь, апрель-май (занятия проводятся непрерывно в каждом периоде). Время на одном занятии 30-50 минут. После периода развития быстроты неделя отдыха; ловкости – на протяжении всего учебного тренировочного периода; силы – раз в неделю. При постоянной специальной физической подготовке совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим юным спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия.

Важное значение имеет получение информации о спортивной деятельности, анализ проведенных поединков, как своих, так и товарищей по группе, изучение причин побед и поражений. Занимающиеся приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов.

Учету возрастных особенностей уделяется особое внимание. В возрасте 9 – 11 лет психическое развитие детей имеют свои особенности: установление своего «Я» в коллективе сверстников и осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения. На этот период попадает кризис подросткового возраста. Слабый уровень развития эмоциональных качеств, повышенное чувство справедливости и недостаточный опыт управления своими эмоциями у подростков требует воспитания морально-волевых качеств, выработки психологии «победителя», чему способствует подготовка и участие в соревнованиях.

В возрасте занимающихся 12-15 лет отмечается быстрый рост костной ткани, значительно опережающий соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Очень важным этапом является психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование

установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий введены ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). В этих ситуациях перед юными спортсменами не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности, а соблюдается принцип постепенности.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена. Воспитание начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это обращается внимание. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах юные спортсмены видят, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. В работе с детьми выстроена строгая последовательность в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Тренировочный процесс организован таким образом, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Главной задачей на занятиях в СОГ является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Литература

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
7. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
9. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
- 10.Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
- 11.Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.