

совершенствование технических навыков катания на роликовых коньках; формирование новых двигательных навыков катания на коньках; воспитание уверенности в собственных силах. В соответствии с планом подготовки тренировочный процесс, кроме роллера подготовки, должен содержать тренировки на коньках или лыжах в зависимости от планируемой специализации.

Заключительный этап – это отбор в специализированные детско-юношеские спортивные школы. Обучаемые проходят тестирование на основании, которого заинтересованные стороны принимают решение о зачислении в группы начальной подготовки по избранной специализации.

**Заключение.** Представленная модель подготовки юных спортсменов позволит решить задачи связанные с: адаптацией к физическим нагрузкам; требованиям технической подготовленности; ранним определением спортивной специализации.

#### Использованная литература

1. Федерация роллер спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rollersport.ru>. – Дата доступа: 16.10.2019.
2. Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W.L. Haskell, I.M. Lee, R.R. Pate. – Circulation. – 2007. – V. 116. – № 9. – P. 1081–1093.
3. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 16 января 2017 г., № 2/6. // КонсультантПлюс. Россия / ЗАО «Консультант Плюс». – М., 2019.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 368 с.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*М.В. Жуков, А.В. Яковлев*

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва»  
e-mail: max\_zhukov@inbox.ru

**Актуальность.** В настоящее время в практике кикбоксинга используются различные методы контроля отдельных сторон подготовленности спортсменов – технической, тактической, физической, функциональной и психологической. Однако выбор этих методов зачастую произволен и научно не обоснован, что приводит к малой информативности получаемый данных или даже к искажению представления о состоянии и подготовленности спортсменов. В отдельных случаях ведется контроль за одной-двумя сторонами процесса подготовки. Учитывая сложность спортивной деятельности и огромные компенсаторные возможности организма человека, явно недостаточно осуществлять контроль, например, лишь за уровнем скоростно-силовой подготовленности и не иметь данных о физической работоспособности, функциональном состоянии систем организма, психическом состоянии спортсмена.

**Цель исследования.** Выявить эффективность комплексов упражнений и методики построения тренировочных занятий на основе последовательной сопряженности средств специальной физической и технической подготовки, которые создают рациональные условия для развития специальных физических качеств кикбоксеров и трансформации их в специальные технические навыки.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие кикбоксеры 18–19 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Педагогическое тестирование осуществлялось два раза: начальное тестирование в середине октября месяца – для определения исходного уровня интегральной подготовленности кикбоксеров и итоговое тестирование в середине марта месяца, для определения изменений в подготовленности кикбоксеров, произошедших в течение периода исследования. По результатам тестирования определялась эффективность применяемой методики интегральной подготовки для своевременной коррекции тренировочного процесса.

При тестировании уровня подготовленности мы руководствовались теоретическими положениями и рекомендациями, принятыми в научных исследованиях и изложенных в работах отечественных авторов.

В условиях тренировки оценивались ведущие компоненты интегральной подготовленности кикбоксёров: силовой, скоростной, техникой по ряду параметров:

1. Количественных: общее количество ударов руками; общее количество ударов ногами; соотношение между ударами руками и ногами.
2. Качественных: процент восстановления ЧСС от максимальных значений после раундов (через 1 минуту).

Каждый тест состоит из трёх раундов, в которых спортсмены наносят удары ногами и руками на силу и скорость. Оценивается количество ударов, процентное соотношение ударов руками и ногами, восстановление спортсмена после раундов по показателям ЧСС [2].

Для оценки скоростного компонента разработан тест, заключающийся в максимальной работе спортсменом ногами по мешку в течение 10 секунд отдельно правой и левой ногой по 5 секунд на каждую ногу. Удары ногами наносятся по кикбоксёрскому мешку весом не менее 60 кг справа и слева в специально намеченную точку на уровне пояса. Следующие 20 секунд спортсмен активно отдыхает (выполняет защитные движения: уклоны, нырки, передвижения). За раунд проводится 3 ускорения. Продолжительность раунда 1,5 минуты. Количество раундов 3. Отдых между раундами 1 минута. Подсчитывается количество нанесённых ударов как правой, так и левой ногой в 4 ускорениях всех раундов и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для оценки силового компонента разработан тест, заключающийся в том, что спортсмены наносят сильные и мощные удары обеими ногами выше пояса по мешку весом не менее 60 кг в течение 1 минуты. Количество раундов 3. Время отдыха между раундами 1 минута. После каждого раунда подсчитывается общее количество ударов ногами и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для комплексной оценки интегральной подготовленности кикбоксёров, выступающих в разделе фулл-контакт, разработан тест, моделирующий спектр функциональных и технических проявлений соревновательной деятельности спортсменов и предполагающий максимальную по интенсивности работу руками и ногами с мешком весом не менее 40 кг на протяжении 3 раундов по 1,5 минуты каждый с минутным перерывом между раундами. При этом спортсменам даётся установка использовать оптимальное соотношение ударов руками и ногами – приблизительно от 60:40% до 70:30%, что составляет от 1,5 до 2,3. Подсчитывается количество нанесённых ударов руками и ногами [1].

Учитывая, что особенности соревновательной деятельности кикбоксёров в разделе фулл-контакт предъявляют значительные требования к адапционным механизмам организма спортсмена и предполагают высокоинтенсивную работу в анаэробном режиме, в тесте предполагается оценка срочного восстановления (1, 3, 5 минуты) по основным гемодинамическим показателям – ЧСС.

**Результаты и их обсуждение.** В нашем исследовании, в соревновательном периоде годового цикла тренировки, для повышения уровня подготовленности применялись следующие методы и методические приемы интегральной подготовки:

1) имитация соревновательной деятельности (скорость и сила ударов; темп ударов, защит, маневрирования);

2) условные бои (каждому из кикбоксеров заранее определялась программа по проведению поединка по видам атакующих средств, темпу ведения боя, силовым характеристикам наносимых ударов и тактическим рисункам боя);

3) вольные бои (спортсменам делался акцент на ведение поединка с применением максимально возможного арсенала тактико-технических средств);

4) спарринги (проведение в условиях УТС рейтинговых боев с целью формирования сборных команд города, региона, округа, страны);

5) моделирование боевых практик («бой с тенью») по общепринятым методикам, а также с виртуальным соперником в условиях интервальной искусственной гипоксии (волевая задержка дыхания);

6) комплекс упражнений на развитие статокинетической устойчивости (бой с тенью в условиях зрительной депривации (бой с закрытыми глазами);

7) комплекс упражнений на развитие координационных качеств, в режиме и условиях, приближенным к соревновательным: кувырки вперед-назад, вращения вокруг вертикальной оси с открытыми и закрытыми глазами, вращения вокруг вертикальной оси в наклоне вперед, прыжки через скамейку с одновременным вращением вокруг вертикальной оси влево или вправо и др.);

8) комплекс упражнений на развитие локально-региональной мышечной выносливости (ударная интервальная работа на снарядах: мешки, груши, подушки, лапы; прыжки на скакалке и через скамейку на двух и одной ноге; нанесение имитационных ударов при разных видах боевого маневрирования: разноименные, приставные и скрестные шаги, выпрыгивания с отталкиванием двумя ногами или на одной ноге, подскоки в движении вперед на одной ноге; метания камней и набивных мячей в разных вариациях, а также в парах, используя технику ударов).

В результате анализа результатов исследования следует, что дифференцированная оценка интегральной подготовленности в экспериментальной группе равна – 57,4% (в начале исследования – 36,4%), прирост составил 21%. По сравнению с контрольной группой показатель экспериментальной группы выше на 10%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что различия в контрольной и экспериментальной группах – по уровню интегральной подготовленности – достоверный и уровень групп в конце эксперимента, повысился. В результате применяемой методики интегральной подготовки в экспериментальной группе, достигнут значительный прирост за экспериментальный период в 10%.

**Заключение.** Проведенные исследования показали достоверную эффективность применяемой методики интегральной подготовки кикбоксеров в соревновательном периоде на предсоревновательном этапе и на этапе непосредственного участия в соревнованиях. Разработанная методика в целом и отдельные тесты могут быть использованы при проведении этапного и текущего педагогического контроля и позволяют оценить текущее состояние кикбоксеров и осуществлять прогноз результативности ближайшей соревновательной деятельности.

#### Использованная литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1992. -222С. – Издат. №3412.
2. Алимов, А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. [Текст] // А. Алимов. – М.: Феникс, М., 2008. – С. 177 с.
3. Барташ, В.В. Скоростно-силовая подготовка бойца. Кемпо, 1994. – С. 31–34.

4. Бубе, Х., Г. Фак. Г. Тесты в спортивной практике. [Текст] / под ред. Х. Бубе, Г. Фак. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 239.

5. Васильев, Г.Ф. Планирование предсоревновательной подготовки спортсменов различной квалификации. // Бокс: Ежегодник. [Текст] / Г.Ф. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – С. 43.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*М.Ю. Золотова*

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация  
e-mail: mariy-zolotova@yandex.ru

**Актуальность.** Здоровьесберегающая направленность в школьном образовании на сегодняшний день является одной из главных составляющих воспитательного процесса детей школьного возраста. Реформы в системе образования направлены на поддержание и укрепление здоровья учащихся, формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни, выбор соответствующих возрасту образовательных технологий, устранение перегрузок и поддержание здоровья учащихся.

По данным научных исследований здоровье детей зависит от 20–40% окружающей среды, 15–20% от генетических факторов, 10% от лечебной деятельности и 25–50% от образа жизни.

На протяжении многих лет люди остаются в стенах учебных заведений, поэтому невозможно сформировать ценное отношение к здоровью без участия учителей. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, избегало оценки влияния педагогического процесса на психическое состояние учащихся и не учитывало образовательные технологии с точки зрения охраны здоровья.

Анализируя результаты исследований отечественных специалистов в области возрастной физиологии можно предположить, что современная школа недостаточно занимается оздоровлением детей и подростков. Так, по данным исследований именно в школьном возрасте происходит рост большинства заболеваний и функциональных расстройств, около 68% детей оканчивают школу с различными хроническими заболеваниями.

В этих условиях внедрение практики обучения и воспитания в общеобразовательный процесс технологий является одним из наиболее эффективных способов предотвращения ряда социальных проблем и недостатков в области здоровьесбережения школьников.

**Цель исследования.** Целью работы является разработка программы здоровьесбережения для детей младшего школьного возраста в рамках учебной деятельности, а также внеклассных и общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Материалы и методы.** Для реализации поставленной цели нами использовались методы педагогического исследования (педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент) и методы математической статистики. Исследование мы проводили в двух общеобразовательных школах г. Коломны. В педагогическом эксперименте и диагностическом обследовании приняли участие 148 учащихся 1-х и 2-х классов.

**Результаты и их обсуждение.** При разработке и реализации здоровьесберегающей программы, направленной на создание здорового образа жизни для младших школьников, особое внимание следует уделять активному взаимодействию учителей и родителей при