Уральский государственный университет физической культуры

Кафедра теории и методики бокса

Курсовая работа

по теме:

Оптимизация этапа начальной подготовки

юных тайбоксёров

Челябинск, 2006

ВВЕДЕНИЕ

Таиландский бокс — древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. Первоначально это боевое искусство называлось «май си орк», затем «пахуют», что можно перевести как «многосторонний бой», и лишь в начале XX века за ним закрепилось название «муай тай» — таиландский бокс. Хотя это название можно перевести как «свободный бокс» или «поединок свободных», потому что «тай» означает «свободный». Сегодня таиландский бокс развивается как в самом Таиланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, так и во всем мире, с одной стороны, как традиционное боевое искусство, с другой, как современный вид спорта. Положительное влияние занятий таиландским боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать таиландский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА

1.1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Среди большого разнообразия средств физического воспитания детей значительное место занимают виды спорта, связанные с единоборством, и как говорилось выше, одним из наиболее популярных является тайский бокс (4, 12, 16, 22). Это сложный в координационном отношении вид единоборств, включающий различные виды технической подготовки тайский бокс является эффективным средством всестороннего физического развития и морально-волевой подготовки. Несмотря на наличие большого количества литературы по тайскому боксу (5, 17, 1), пока еще отсутствует научно-обоснованная программа оптимизации этапа начальной подготовки тайбоксеров с использованием индивидуального подхода, нет единого мнения о последовательности изучения групп и видов приемов. Все это свидетельствует о необходимости совершенствования учебного процесса на основе научного обоснования методики занятий и разработки практических рекомендаций для простого закрепления двигательных навыков, что будет способствовать сокращению сроков обучения в сочетании с повышением спортивного мастерства.

Анализ литературных источников (18, 19, 30) и состояние учебно-тренировочной работы с единоборцами не полностью обеспечивает должную эффективность воспитания у занимающихся специальных физических, психических качеств и прикладных навыков.

1.2 АНАТОМО-ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ

По данным источников литературы (3, 25, 27, 29, 30) в этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение еще не заканчивается, отсюда его большая гибкость и подвижность, открывающие большие возможности для правильного физического воспитания. У детей 9-10 лет энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с мелкими движениями. У детей 9-10 лет интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается, особенно лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической деятельности. Изменяется взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Биологическое созревание детей накладывает особый отпечаток и на степень воздействия физических упражнений на их организм. Здесь следует особенно отметить степень изменения вегетативных функций, связанных с физическими нагрузками у детей в 9 - 10 летнем возрасте.

1.3 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Как показывает опыт (14, 19, 23, 30), восприятие детей поверхностно, недостаточно критично. С некритичностью восприятия тесно связана и некритичность памяти, при этом произвольная память начинает преобладать над непроизвольной. В этом возрасте происходит качественное психологическое преобразование самих процессов памяти. Более интенсивно, чем ощущение, восприятие и память у детей 9-10 летнего возраста развивается мышление, подходя к высокой стадии мыслительных процессов - оперированию обобщением и абстрагированием.

Необходимым условием правильного усвоения всякого знания, в том числе и физических упражнений, является внимание. Девяти - десятилетние дети обладают непроизвольным вниманием, произвольное же внимание неустойчиво. Недостаточно развиты процессы распределение и переключение внимания.

Волевые процессы и волевые качества получают все большее развитие в данном возрасте. Учащиеся 9 - 10 лет характеризуются возрастающей потребностью в познании самих себя, потребностью иметь более достоверное представление о самих себе, которое тесно связано с отношением к себе, т.е. с самооценкой. У детей 9-10 лет она находится в стадии формирования.

Актуальность. Ведущей целью и содержанием подготовки юных спортсменов является забота об их здоровье. Специалистами отмечается негативное влияние ранней спортивной специализации на организм человека (23, 24). Однако ряд тренеров, стремясь добиться высоких результатов, выставляют неподготовленных юношей на соревнования, что имеет весьма плачевные результаты: травмы, увечья, болезни и т.д.

В тренировочном процессе спортивного резерва возникают противоречия между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью повышения результатов и ограниченными возрастными возможностями растущего организма.

В качестве модели нашего исследования был выбран процесс начальной подготовки юных тайских боксёров (тайбоксёров), т. к. занятие тайским боксом даёт не только положительное влияние на развитие двигательных и психических функций, воспитывает и совершенствует моральные и волевые качества спортсмена, но и является мощным средством физического воспитания.

Возникает потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов, рациональных форм в нормировании физических нагрузок, учитывая индивидуальные особенности физического и психологического состояния юного тайбоксера, для повышения спортивного мастерства, а также сохранение и укрепление их здоровья. Эта проблема решена не полностью, хотя в последнее время достаточно широко освещается в публикациях по разным видам спорта (15, 38, 39).

В нашем исследовании были использованы методологические разработки дидактических принципов последовательности и доступности, где каждому индивидууму на этапе начальной специализации предлагалось пройти комплексную диагностику физической подготовленности и состояния. Спортсмен в процессе тренировки имел четкие ориентиры: - свою квалификацию, которая определяла его уровень и намечала дальнейшие пути подготовки. При этом не было форсированных занятий и стремления обойти квалификационные нормативы.

Учитывая вышеизложенное, разработка и реализация оптимизации этапа начальной подготовки юных тайбоксёров с использованием индивидуального подхода является актуальной проблемой теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Идея исследования состоит в том, чтобы придать подготовке юных тайбоксеров оздоровительную направленность, в процессе которой прохождение установленных квалификационных ступеней плавно повышает уровень подготовленности занимающихся от новичка до мастера. При этом не все занимающиеся станут великими спортсменами, но каждый новичок получит основы самозащиты, укрепит свое здоровье, приобретет жизненно-важные умения и навыки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных тайбоксеров.

Предмет исследования - этап начальной подготовки

юных тайских боксёров с использованием индивидуального подхода и коррекцией отстающих качеств.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику оптимизации этапа начальной подготовки юных тайских боксёров с использованием индивидуального подхода.

В основу исследования положена следующая гипотеза, которая предполагает, что процесс подготовки юных тайбоксеров становится более результативным, если:

* тренировочный процесс начинается с комплексной диагностики физической подготовленности и состояния начинающего спортсмена;
* начальная подготовка разделена на постепенно повышающиеся ступени, где каждый этап имеет свои нормативы и требования по общефизической и специальной подготовке, функциональной готовности, психофизиологическим параметрам с диагностикой индивидуального состояния;
* разработана и реализована методика оптимизации начальной подготовки, предусматривающая возрастные требования к занимающимся на основе дидактических принципов последовательности и доступности.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие задачи:

1. Выявить основные параметры подготовленности и определить индивидуальную квалификацию тайбоксеров-юношей.
2. Обосновать методику подготовки тайбоксеров-новичков, используя индивидуальный подход.
3. Экспериментально проверить и апробировать содержание методики оптимизации этапа начальной подготовки с использованием индивидуального подхода.

Теорико-методологической основой исследования являлись концептуальные идеи специалистов по:

- системному, деятельностному и личностному подходу к социальным явлениям (Абдеев Р.Ф., Афанасьев В.К., Анохин П.К., Леонтьев А.Н., Давыдов В.В.,Пилоян Р.А., Бальсевич В.К.);

- управлению тренировочным процессом и индивидуализации подготовки спортсменов с применением модельных характеристик (Заяшников С.И., Кузнецова В.В., Мокеев Г.И., Новиков А.А., Харитонов В. И.);

- современному представлению о содержании, структуре, средствах и методах физического воспитания (Зациорский В.М., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Никифоров Ю.Б., Котешев В.Е.);

- Сохранению здоровья при занятиях спортом (Дембо А.Г., Родионов А.В., Фомин Н.А.).

Базой исследования являлись - лаборатории кафедр бокса и борьбы Уральской государственной академии физической культуры. Исследованием были охвачены юные тайбоксеры МУДОД ЦДОдД СОЦ «Факел» и ДЮСШ «Мастер».

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

При диагностике уровня физической подготовленности учащихся применялась методика Харитонова В.И. (38).

В предложенной программе для оценки физической подготовленности школьников разного пола и возраста включены 11 показателей (тестов), дающих возможность сквозного тестирования с учетом индивидуальных особенностей. К ним относятся:

1. Возраст,

2. Масса тела ребенка.

3. Артериальное давление (систолическое, диастолическое).

4. Пульс в покое.

5. Гибкость позвоночного столба.

6. Быстрота (физическое качество).

7. Динамическая сила (показатель скоростно-силовых возможностей).

8. Скоростная выносливость.

9. Скоростно-силовая выносливость.

10. Общая выносливость.

11. Восстанавливаемость пульса.

Возраст (1). Каждый год жизни ребенка определяется (оценивается) в 1 балл, Например, в 6-ти летнем возрасте, тестируемый школьник получает по оценочной шкале 6 баллов.

Масса тела (2). Вес ребенка, соответствующий норме в его возрастной группе уценивается в 50 баллов, превышение нормы в 2,5 к1 предполагается вычисление из общей суммы 5 баллов. Снижение нормы веса на 12 кг, так же предполагает вычисление из общей суммы 5 баллов, с последующим шагом в 2,5 кг - 5 баллов. Норму веса рассчитывают по формуле:

Р=Д- 108;приД= 155-165 см. Р=Д- 106;приД= 165-175 см. Р = Д - 110; при Д = 175 и выше.

Где: Д - рост ребенка.

Кроме того, определение нормы веса испытуемого может опреде­ляться с использованием приложенной монограммы.

Артериальное давление (3). В норме артериальное давление оценивается в 30 баллов. При отклонении от нормы в 5 мм рт.ст. СД (систолического) или ДД (диастолического) вычитается от нормы 5 баллов. Нормативные показатели артериального давления (АД) для детей определяются по таблице 1.

Таблица 1. Артериальное давление (мм рт.ст.) школьников (по А.П. Хрипкову).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Мальчики Девочки | | | |
| СД | ДД | СД | ДД |
| 6  7 | 90  90 | 48  53 | 91  94 | 49  51 |
| 8 | 102 | 60 | 99 | 55 |
| 9 | 104 | 61 | 103 | 59 |
| 10 | 106 | 61 | 107 | 60 |
| 11 | 104 | 61 | 110 | 61 |
| 12 | 108 | 65 | 113  13 | 66 |
| 13 | 112 | 65 | 112  12 | 65 |
| 14 | 115 | 66 | 114  14 | 67 |
| 15 | 120 | 69 | 115  15 | 67 |
| 16 | 125 | 73 | 120 | 70 |
| 17 | 125 | 73 | 121 | 70 |

Примечание - АД у мальчиков с возрастом заметнее повышается, чем у девочек, причем у спортсменов относительно быстрее, чем у не занимающихся спортом. Например, у квалифицированных юных пловцов 10-12 лет, систолическое давление в среднем 120 мм рт.ст., после 13-ти лет колеблется 120-130 мм рт.ст., т.е. достигает уровня взрослых.

Пульс в покое (4). Оценка его производится: за каждый удар меньше нормы, например, для 6-ти летнего ребенка - 95 ударов - начисляется 1 балл. Норма пульса в 1 минуту дает - 30 баллов. При пульсе выше 95 ударов в минуту баллы не начисляются. Норма этого показателя для детей представлена в таблице 2.

Таблица 2. Частота сердечных сокращений школьников (по А,П. Хрипкову).

|  |
| --- |
| Возраст (лет) |
| 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Взросл. |
| 95 92 90 88 86 84 82 80 78 76 72 |

Оценка гибкости (5). Производится стоя на стуле или краю скамейки с выпрямленными в коленях ногами. Выполняется наклон вперед, с касанием пальцами нулевой отметки, затем - максимально возможный наклон, При этом выдерживается пауза в течение 2-х секунд. При выполнении задания, соответствующего возрастной норме, начисляется 1 балл, свыше ее на каждый сантиметр - также 1 балл. При невыполнении нормативных требований баллы не начисляются. (См. сводную таблицу 16).

Быстрота (6). Тест выполняется из положения стоя, с вытянутой вперед перед грудью сильнейшей для индивида рукой. Кисть этой руки сжимается, ловя падающую, при свободном падении, линейку. Рука перед грудью прямая, с разогнутыми пальцами, ребром ладони книзу. Линейка находится параллельно ладони, нулевая отметка линейки на уровне нижнего края ладони. После предварительной команды: "Внимание"- в течение 5-ти секунд линейка опускается. Обследуемый, как можно быстрее сжимая пальцы, ловит линейку. Результат тестирования из трех попыток оценивается по Медиане (отбрасывается худший и лучший результа'1, а средний идет в зачет).

За выполнение возрастного норматива и за каждый сантиметр меньше нормы, начисляются 2 балла (см. сводную таблицу).

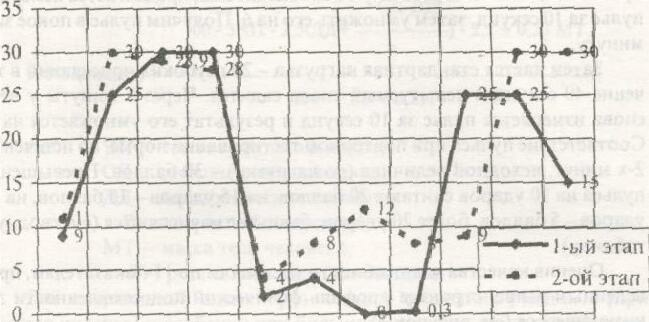
Динамическая сила (7), Ее показатели оцениваются высотой выпрыгивания вверх толчком двух ног (по Абалакову В.М.). Тест выполняется так. Обследуемый стоит боком к стене, рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (1,5 метровой измерительной лентой или метровой измерительной линейкой, укрепленной на стене). Не отрывая пяток от пола, испытуемый максимально высоко касается вытянутыми вверх руками шкалы. Затем, отойдя от стены на 15-30 см, выпрыгивает с места вверх, отталкиваясь вверх ногами и кончиками пальцев рук касается измерительной шкалы, вытягиваясь как можно выше. Разность между 1-м и 2-м касаниями ленты (линейки) - до выпрыгивания и в конце выпрыгивания - оценивает результат высоты прыжка. Выполненный возрастной норматив и каждый сантиметр сверх его, оценивается в 2 балла. В выпрыгивании выполняется 3 попытки, оценка производится по медиане (также как в п-6).

Возрастные нормы качественных (моторных) тестов для оценки двигательных способностей учащихся (сводный вариант).

Таблица3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Гибкость (см) | | Быстрота (см) | | Динамическая сила (см) | | Скоростная вынослив. (раз) | | Скоросгно-силовая вынослив (раз) | | Общая выносливость  (6-ти минутный бег,м) | |
|  | М | Д | М Д | | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 6 | 9 | 13 | 16 | 17 | 25 | 20 | 11 | 9 | 10 | 10 | 650-730 | 550-700 |
| 7 | 9 | 12 | 16 | 17 | 25 | 20 | 11 | 9 | 13 | 12 | 730-900 | 600-800 |
| 8 | 8 | 12 | 17 | 19 | 25 | 20 | 12 | 9 | 15 | 14 | 800-950 | 650-850 |
| 9 | 8 | 14 | 17 | 19 | 30 | 25 | 13 | 10 | 17 | 15 | 850-1000 | 700-900 |
| 10 | 10 | 15 | 16 | 18 | 30 | 26 | 13 | 10 | 19 | 15 | 900-1050 | 750-950 |
| 11 | 10 | 16 | 15 | 17 | 30 | 26 | 14 | 11 | 20 | 17 | 1000-1100 | 850-1000 |
| 12 | 10 | 18 | 15 | 17 | 35 | 27 | 15 | 11 | 22 | 17 | 1100-1200 | 900-1050 |
| 13 | 9 | 18 | 15 | 17 | 35 | 28 | 16 | 12 - | 22 | 17 | 1150-1250 | 950-1100 |
| 14 | 12 | 20 | 14 | 16 | 40 | 28 | 16 | 13 | 24 | 18 | 1200-1300 | 1000-1150 |
| 15 | 13 | 21 | 14 | 16 | 42 | 30 | 17 | 14 | 26 | 18 | 1250-1350 | 1050-1200 |
| 16 | 13 | 21 | 14 | 16 | 43 | 30 | 17 | 14 | 27 | 17 | 1350-1400 | 1050-1200 |
| 17 | 18 | 21 | 13 | 15 | 44 | 31 | 18 | 15 | 29 | 18 | 1300-1400 | 1150-1200 |
| 18 | 15 | 17 | 13 | 15 | 50 | 37 | 18 | 15 | 28 | 19 | 1300-1400 | 1050-1200 |

Рис. 1. Профиль физической подготовленности



Условные обозначения:

1 - возраст; 2 - масса тела; 3 - артериальное давление; 4 - пульс в по­кое; 5- гибкость; 6 - быстрота; 7 - динамическая сила; 8 - скоростная выносливость',9 - скоростно-силовая выносливость; 10- общая вынос­ливость; 11 - восстанавливаемость пульса.

Скоростная выносливость (8). В этом тесте ведется подсчет макси­мальной частоты пониманий прямых ног до угла 90 градусов по отно­шению к туловищу из положения лежа на спине за 20 секунд. Оценива­ется возрастная норма и каждое поднимание сверх ее - в 3 балла (см. сводную таблицу).

Скоростно-силовая выносливость (9). Определяется максимальной частотой сгибания и разгибания (отжиманий) рук в упоре лежа (для девочек и девушек в упоре на коленях) за 30 секунд. Выполнение возрастного норматива и каждое отжимание, превосходящее его, оценивается в 4 балла (см.сводную таблицу).

Общая выносливость (10), оценивается по расстоянию (в метрах), которое испытуемый пробегает за 6 минут. За выполнение возрастного норматива начисляется: 30 баллов за каждые 50 метров, превышающих норматив; 15 баллов поощрительных. За каждые 50 метров ниже установленного норматива вычисляется от общей суммы 5 баллов (см. сводную таблицу).

Восстанавливаемость пульса (11). Оценивается так. После пятиминутного отдыха, тестируемому в положении сидя предлагается измерить пульс за 10 секунд, затем у множить его на 6. Получим пульс в покое за 1 минуту.

Затем дается стандартная нагрузка - 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд и испытуемый снова садится. Через 2 минуты у него снова измеряется пульс за 10 секунд, и результат его умножается на 6. Соответствие пульса при повторном тестировании норме, по истечении 2-х минут, исходной величине (до нагрузки) - 30 баллов. Превышение пульса на 10 ударов считают 20 баллов, на 15 ударов - 10 баллов, на 20 ударов - 5 баллов, более 20 ударов, баллы не начисляются (см. сводную таблицу).

Оценив качества и способности учащегося по 11 показателям, приведенным выше, строится профиль физической подготовленности занимающегося (см рисунок 1).

В результате суммирования всех полученных баллов (в приведенных выше 11 тестах) уровень физической подготовленности учащегося определяется с использованием следующих оценок.

1. Низкий - 55 баллов.

2. Ниже среднего - 56 - 95 баллов.

3. Средний - 96 - 165 баллов.

4. Выше среднего - 166-255 баллов.

5. Высокий - более 255 баллов.

Такая градация суммы баллов определяет уровень индивидуальной физической подготовленности учащегося, а построение профиля физической подготовленности дает возможность проследить уровни индивидуальных свойств, качеств и способностей занимающегося с целью их текущей коррекции при систематических занятиях физической культурой, массовыми видами спорта.

2.2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Наряду с оценкой уровней физической подготовленности детей школьного возраста, ниже предлагается методика определения их кондиционных способностей (кардиореспираторной функции человека) - основы жизнеобеспечивающего фактора, необходимой работоспособности индивида при выполнении им бытовых и профессиональных условий.

Эта возможность растущего организма школьника определялась путем выявления оперативного уровня состояния его организма. Рассчитывался ИФС (индекс физического состояния) по предложенной формуле:

СД-ДД

700 - ЗЧП - 2,5(ДД+ ——————) - 2,7 + 0,28 МТ

3

ИФС (индекс) = —————————————————————;

350-2,6В + 0,21 Р

где: ЧП - частота пульса в покое;

СД - систолическое давление;

ДД - диастолическое давление;

В - возраст обследуемого;

МТ - масса тела человека;

Р - рост школьника (длина тела).

Для оперативной оценки физического состояния учащихся (при расчете индекса) и особенно при больших массивах этапного обследования, а также ошибок при обработке данных названного показателя, нами рекомендуется использование микрокалькулятора индивидуального пользования - "Электроника-61" или персонального компьютера по специально разработанной программе.

Методика определения ИФС с использованием предложенных методов расчета состоит из простого алгоритма. Сначала набирается программа, затем вводятся данные по шести приведенным выше показателям.

Например, у учащегося 14 лет пульс в покое 78 ударов в минуту, артериальное систолическое давление 115 мм.рт.ст., артериальное диастолическое давление 66 мм рт.ст., масса тела составляла 52 кг. длина тела 166 см. Эти данные вводятся в программу и машина рассчитывает коэффициент уровня его физического состояния.

Рассчитанный индивидуальный уровень состояния школьника определяется по оценочной пятибалльной шкале, приведенной ниже в таблице 4.

Таблица 4. Шкала оценок уровня физического состояния (УФС) учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| УФС | Диапазон значений (ИФС) |
| 1. Низкий  2. Ниже среднего  3. Средний  4. Выше среднего  5. Высокий | менее 0,375  0,376 - 0,525  0,526 - 0,675  0,676-0,825  0,826 и выше. |

Показатели уровня оценки физического состояния учащегося по приведенной выше оценочной шкале дают возможность определить резервные возможности организма занимающегося. Например, низкий и ниже среднего показатели физического состояния школьника отражают наиболее низкие резервные возможности его организма, которые недостаточны с тем, чтобы поддержать его работоспособность на достаточно высоком необходимом жизнеобеспечивающем уровне. Тогда как средний и выше - характеризуют значительные возможности физической и умственной работоспособности, здоровья ребенка, тесным образом связанные с выбором его жизненной позиции, успехами в бытовой деятельности и учебе.

Следует отметить, что у учащихся старших классов (девушек) уровень физического состояния, выявленный поданному методу, находится на порядок ниже в сравнении с юношами, что объясняется все большим проявлением специфики роста и становления растущего женского организма и недостаточной двигательной активностью, относительной потерей интереса к выполнению необходимой суточной двигательной активности. В этом возрасте она должна составлять 10-12 часов в неделю.

Лица, имеющие показатели физической работоспособности не более 75% ДМПК (низкий и ниже среднего уровни физического состояния) располагают наиболее низкими резервными возможностями, как правило, граничащими с патологическими или отражающими скрытую патологию явлениями.

Вот почему практика физкультурно-массовой работы, в массовых видах спорта делает заказ спортивной науке в части разработки простых доступных и вместе с тем надежных валеологических технологий.

Для комплексного контроля за физическим состоянием занимающихся была использована методика Иванова В. В. (31).

Врачебно-педагогический контроль является главным условием рациональной и эффективной организации занятий физической культурой элементами спорта.

Он включает:

- организацию и методику проведения занятий с учетом возраста, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, уровня тренированности занимающегося;

- оценку воздействий тренировочных занятий и соревнований на организм тренирующихся;

- проверку и соблюдение мер безопасности, профилактику травматизма при занятиях;

- консультацию по вопросам возрастных особенностей занимающихся и влияния отдельных упражнений на организм.

Систематически занимающиеся физической культурой и спортом проходят периодические обследования, как в начале учебного года в общеобразовательных учреждениях, так и диспансерах не реже 3-х раз в году (например, в сентябре-октябре и марте) и текущего обследования в условиях естественного тренировочного процесса по предложенным ниже тестам.

Комплексный педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся учитывает и плотность занятий, которая определяется по формуле:

В

П= ————— х 100%,

д

где: П - плотность тренировочного занятия;

В - время, затраченное на упражнение;

Д - длительность тренировочного занятия.

Для детей, подростков и юношей, только что приступившим к систематическим занятиям хорошей считается плотность урока равная 50-60°/о, а для систематически занимающихся на протяжении продолжительного времени (например, не менее 2-х лет) - 60-70%. Для более подготовленного контингента учащихся, систематически занимающихся на протяжении ряда лет - 70% и выше.

Важным в комплексном педагогическом контроле является использование функциональных проб с дозированной физической нагрузкой и, прежде всего, со статическими напряжениями. Суть ее состоит в том, чтобы удержать отягощение (груз) в полу подседе (груз подвешен к ремню пояса и составляет 20% от собственного веса испытуемого). Удерживается он в течение 20 секунд. Эта проба позволяет оценить изменение деятельности сердца во время мышечной работы. Она проста и доступна по выполнению и не требует специальной аппаратуры. При этом у испытуемого в начале пробы определяют сидя (в покое) частоту сердечных сокращений, артериальное давление и дыхание за 10, 30 и 20 секунд.

В ходе статического напряжения (при выполнении пробы) частота пульса непрерывно регистрируется через каждые К) секунд, а АД замеряется в начале и конце пробы, частота дыхания в конце работы. Все три показателя - по истечении пятиминутного отдыха.

Сравнительные характеристики реакции сердечнососудистой системы, осуществляемые через каждые полгода систематических занятий физическими упражнениями, элементами спорта, показывают адаптивные возможности физиологических систем и, прежде всего, кардиореспираторной к физическим нагрузкам.

Не менее важным является контроль и за состоянием физических возможностей занимающихся.

Объективную информацию о физическом развитии, подготовленности и состоянии занимающихся могут нести антропометрические показатели: рост, вес, окружности шеи, грудной клетки, предплечья, талии, голени, бедра и таза. Контроль за нормой массы тела, например, можно вести исходя из весоростового показателя. В упрощенном виде: рост минус 110-115 для подростков и юношей. В более зрелом возрасте этот показатель может существенно изменяться.

Лишний вес человека тесным образом связан с двумя аспектами - перееданием и недостаточной двигательной активностью.

Экскурсия грудной клетки определяется замером сантиметровой лентой по разности обхвата груди на вдохе и выдохе. При этом показатели от 9 и более сантиметров оцениваются как хорошие, 7-8,5 сантиметров -удовлетворительные, ниже - слабые.

Уровень силовой выносливости занимающихся можно определить по количеству отжиманий в упоре лежа.

Контроль за силой мышц брюшного пресса ведется посредством выполнения контрольного упражнения в поднимании и опускании прямых ног, лежа на спине с руками за головой или опускания туловища, из положения прямого угла.

Контрольные нормативы для оценки силовой выносливости. В возрасте 12-18 лет включают подтягивания на перекладине 7-16 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре - 18-25 раз.

Контрольные нормативы для оценки силы мышц брюшного пресса из положения лежа на спине для испытуемых 12-18 лет - количество пониманий и опускании туловища лежа на спине - 15-30 раз.

Для оценки скоростно-силовых качеств применяется тройной прыжок в длину с места (метры). В возрасте испытуемых 12-18 лет результаты тройного прыжка в длину с места -5,50-7,10 метра.

Гибкость позвоночного столба, характеризующая в простейшем варианте функциональное состояние опорно-двигательного аппарата человека, оценивается наклоном туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах, при этом кисти рук направлены векторно. Касание пола пальцами характеризует хорошую гибкость, ладонями - отличную. Это качество занимающегося можно оценивать и более точно. Для этого ему необходимо стать на возвышение (стул, скамейку, тумбочку и др.). Носки ног при этом придвинуты вплотную к краю возвышения. Наклон вперед выполняется - носки вместе, ноги прямые. Верхний край возвышения - нулевая точка отсчета. Затем, сгибание туловища вперед, опускание пальцев рук ниже нулевой отметки и удержание в этом положении туловища в течении 2-х секунд. По линейке фиксируется результат в тестировании. Он, для названной возрастной группы занимающихся, должен соответствовать 16-18 сантиметрам.

Таким образом, этапный контроль за уровнем развития физических способностей у занимающихся в сравнении с показателями возрастных контрольных нормативов выявляют уровни функциональной, физической подготовленности и их состояния, позволяют вносить коррекцию в методику подготовки.

Систематически занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта учащиеся как самостоятельно, так и при организованных формах проведения занятий, должны знать навыки самоконтроля за своим здоровьем, состоянием и уровнем подготовленности [27, 40].

С этой целью они должны систематически вести дневник, записывая в нем частоту пульса утром после сна, перед сном в положении сидя, за 5 минут до тренировочных занятий и после них на 1, 3, 5 и 10 минутах. Это даст возможность учащемуся вести текущий контроль за состоянием своего организма, улавливать отклонения в его состоянии и определять реакцию на выполненную тренировочную работу.

Кроме того, дневник поможет фиксировать случаи получения травм, которые подвергаются тщательному анализу с целью их дальнейшего недопущения и, особенно, при самостоятельных формах проведения занятий. Только при условии постоянного контроля за занимающимися физической культурой и массовыми видами спорта можно ожидать положительные результаты, в том числе и в состоянии здоровья индивидуума.

2.3 ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе, носившем поисковый и констатирующий характер, изучена литература по теории и методике спортивной тренировке и смежным дисциплинам: психологии, педагогике, физиологии, спортивной медицине, математической статистике. При этом основное внимание уделялось частным концепциям подготовки в единоборствах, структуре соревновательной деятельности и подготовленности, вопросам укрепления и сохранения здоровья занимающихся, факторам повышения спортивного мастерства. На данном этапе была разработана программа экспериментальных исследований с определением методологии и основной проблемы работы, формулированием цели, задач, гипотезы, предмета и объекта исследования. Апробировались различные методики оценки дифференциальных и комплексных показателей общих и специфических компонентов спортивного мастерства юных тайбоксеров. В соответствии с разработанной программой была проведена комплексная диагностика индивидуальной квалификации тайбоксеров, уровней проявления двигательных способностей и состояния здоровья. При этом использовались следующие основные методы исследования: изучение литературных источников, анализ и обобщение документальных материалов; педагогические наблюдения; комплексная оценка функциональных возможностей сердечнососудистой системы и физической подготовленности (экспресс-контроль); оценка психофизиологической адаптации к тренировочной деятельности, а также уровень специальной подготовленности юных тайбоксеров; математико-статистическая обработка полученных материалов.

На втором этапе, имевшем формирующую направленность, проведен педагогический эксперимент в соответствии с научно-методическими положениями экспериментальной работы. В процессе эксперимента осуществлялась оценка уровней физической подготовленности, нервно-мышечных реакций, специальных качеств и диагностика индивидуальной квалификации тайбоксеров-юношей. Для тайбоксеров-юношей начальной подготовки, (12-13 лет) экспериментальной группы (15 человек) было обосновано и реализовано положение об оптимальной последовательности и продолжительности включения нагрузок разной преимущественной направленности в структурах годичного макроцикла. Юные спортсмены контрольной группы (15 человек) проходили подготовку в рамках общепринятой методики тренировки для тайбоксеров-юношей этапа начальной подготовки по программе ДЮСШ. Основные методы исследования включали: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическую обработку экспериментальных данных.

На третьем этапе, носившем обобщающий характер, осуществлена систематизация и математическая обработка экспериментального материала, его интерпретация с формулированием выводов и практических рекомендаций, выполнено литературное оформление и внедрение в практику подготовки боксеров МУДОД ЦДОдД СОЦ «Факел» и ДЮСШ «Мастер» г. Челябинска. Основные методы изыскания предполагали углубление изучения литературных источников, математико-статистическую обработку полученных материалов.

*Научная новизна исследования*

1. Показана диагностика индивидуальной квалификации по параметра подготовленности юных тайбоксеров.
2. Обоснована модель подготовки тайбоксеров-новичков с использованием индивидуального подхода.
3. Предложена методика оптимизации этапа начальной подготовки юных тайских боксёров с использованием индивидуального подхода.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании и реализации модели оптимизации подготовки спортсменов-новичков с использованием индивидуального подхода. Модель построена на основе дидактических принципов доступности и последовательности и может быть использована в различных видах спорта для постепенного формирования мастерства занимающихся от новичка до III юношеского разряда.

Практическая значимость работы состоит в следующем: разработан комплекс средств и методов по диагностике индивидуальной квалификации; апробирована методика, содержание, средства и методы квалификационного подхода, способствующие повышению качества учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артеменко О.Л., Дроздов Т. С. Муай-тай – свободный бой: метод. пособие- Мн.: «Современное слово», 2001.-384с.

2. Алексеев А.А., Дегтярев И.П. К проблеме скоростно-силовой подготовленности боксеров с учетом оптимизации тренировочных средств //Первая Всероссийская научно-методическая конференция тренеров и специалистов по боксу «Вопросы современного бокса» Екатеринбург, 5-8 апреля 1994г. - М, 1994.-С.

3. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975.-448 с.

4. Антонов С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве; Автореф. дис. д-ра пед. наук. - СПб, 1997. - 44с.

5. Афанасьев В.Г. Мир живого: системность, эволюция и управление. -.: Политиздат, 1986. - 334 с.

6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

7. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 193 с.

8. Бальсевич В.К. Выявление и развитие спортивного таланта //Современные достижения спортивной науки: Тез. докл. международной конф. - СПб, 184. –С.З.

9. Бальсевич В.К. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5-65 лет): Автореф. дис. д-ра биол. наук. - М., 1971.-38 с.

10. Бальсевич В.К. Методология эволюционного подхода к проблеме давления процессом многолетней спортивной подготовки //Управление

процессом подготовки спортсменов высших разрядов: Материалы III Всерос. конф.-Л.: ЛНИИФК, 1976.-С.241-244.

11. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации //Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 10.

12. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987.-223с.

13. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.:физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

14. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы стратегия развития на перспективу (активная речь). - М.: ГЦОЛИФК, 1992. -1 с.

15. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) //Теория и практика физической культуры. - 1990. №1.

16. Бальсевич В.К., Артюшенко А.Ф., Лузгин В.Н. Возрастные особенности развития локомоторной функции человека и животного //Биоэнергетика гермодинамика живых систем. - Новосибирск, 1984. - С. 62-65.

17. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет //Теория и практика физической куль-ры.-1986.№ 10.-С. 21-24.

18. Бокс: Поурочная программа для ДЮСШ и специализированных ОШ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-й, 2-й годы обучения).-М.,1984.-106с.

19. Бокс: Программа для ДЮСШ, специализированных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть). -I: Сов. спорт, 1989.-9с.

20. Большой энциклопедический словарь. - 2-е изд., перераб. и доп. М.:«Большая российская энциклопедия»; СПб.: «Норинт», 1997. - 1456 с.

21. Бубенков А.Г., Яцин Ю.В., Сальников В.А. Взаимосвязь двигательных способностей и особенностей нейродинамики у боксеров, различающихся уровнем подготовленности //Первая Всероссийская научно-методическая конференция тренеров и специалистов по боксу «Вопросы современного бокса» Екатеринбург, 5-8 апреля 1994 г. - М., 1994. - С. 18-19.

22. Булатова Л.Н., Касымов Д.М., Укенов К.Ш. Динамика ЧСС при нагрузках возрастающей интенсивности - критерий функционального состояния организма человека //Медико-биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом (сб. науч. ст.) Алма-Ата, Казах ИФК, 1990.

23. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 152с.

24. Булгакова Н.Ж. и др. Динамика физических качеств и функционально возможностей мальчиков-пловцов как основа для построения многолетней спортивной подготовки //Теория и практика физической культуры. - 1987.

25.Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. 310с.

26.Верхошанский Ю.В. Введение //Проблемы оптимизации тренировочного процесса. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - С. 3-6.

27.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 330 с.

28.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.

29.Верхошанский Ю.В., Джероян В.Н., Филимонов В.Н. Тактика и модельные характеристики боксеров //Бокс: Ежегодник. -М.: Физкультура и спорт,1982.

30. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. -3-е изд., и доп.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.-272с.

31. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов-М; ФиС , 1987. – С. 5-65.

32. Сагат Ной Коклам, Основы тайского бокса/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 352с.

33. Фомин Н.А. Актуальные проблемы адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам /отв. ред. Н.А. Фомин Челябинск: Изд-во ЧПИ, 1988.-88с.

34. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. - Челябинск, -1975.—С. 143-155.

35. Фомин Н.А. Психофизиология. - Челябинск: изд-во «Лурье». -1998.-392с.

36. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству:

(Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). — М.: Физкультура и спорт, 1986.-159с.

37. Фролов О.П., Испандияров М.И. Факторная структура подготовленности боксеров высокой квалификации //Материалы Всесоюзн. научно-практ. конф. «Научно-метод. обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов». 19-22 июня 1990, Ч. 2, 1990.-С. 287-288.

38. Харитонов В.И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи (Нормативные требования по оценке физической подготовленности): Учеб. пособие для студентов ИФК. - Челябинск, 1994. -40с.

39. Харитонов В.И. и др. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся /В.И. Харитонов, М.В. Бажанова, А.П. Исаев, Н.З. Мишаров, С.И. Кубицкий. - Челябинск, 1999. - 158с.

40. Харитонов В.И., Леванов В.И., Карась В.А. Устройство для тренировки ударных действий в боксе //Проблемы биомеханики спорта: Тез. докл. VII Всесоюзн. научн. конф.-М.:ВНИИФК, 1991.-С. 156-157.