

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент, к.б.н., доцент

А.А. Плетнёв
«___» 2017 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, д.б.н., доцент

А.В. Ненашева
«___» 2017 г.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ КИКБОКСИНГА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ-44.04.01.2017.058 ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
д.м.н., доцент

О.Б. Цейликман
«___» 2017 г.

Автор проекта,
студент группы 367

Ю.Н. Романов
«___» 2017 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

И.В. Изаровская
«___» 2017 г.

Челябинск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»
44.04.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.
доцент

А.В.Ненашева
2017 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу студента
Романова Юрия Николаевича
Группа367

1 Тема работы: «Методика развития физических качеств студентов средствами кикбоксинга» утверждена приказом по университету от
_____ № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы декабрь 2017 г.

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта исследования, методов исследования и методов воздействия

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Изучить особенности развития физических качеств студентов в высшей школе на дисциплине «Физическая культура» и методики, применяемые в кикбоксинге.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 16

6 Дата выдачи задания – октябрь 2016 года

Руководитель _____ О.Б. Цейликман

Задание принял к исполнению _____ Ю.Н. Романов

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	октябрь 2016г.	выполнено
2 На первом этапе производится ретроспективный анализ и обобщение отечественных и зарубежных литературных источников по проблеме исследования	ноябрь-декабрь 2016г.	выполнено
3 Написание первого раздела	январь-март 2017г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследования	апрель-июнь 2017г.	выполнено
5 Проведение исследования	сентябрь-ноябрь 2017г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	ноябрь 2017г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	ноябрь 2017 г.	выполнено
8 Представление первого варианта ВКР	1 декабря 2017 г.	выполнено
9 Исправление и доработка ВКР	2-9 декабря 2017г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта ВКР	11 декабря 2017	выполнено
11 Подготовка к защите ВКР	декабрь 2017г.	выполнено
12 Защита работы	По расписанию	

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ О.Б. Цейликман

Студент _____ Ю.Н. Романов

АННОТАЦИЯ

Романов, Ю.Н. Методика развития физических качеств студентов средствами кикбоксинга – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС. – 367. – 67 с., 9 табл., библиогр. список – 67нам.

Задачи поиска эффективных путей оздоровления студентов, приобщения к здоровому образу жизни, повышения уровня их подготовленности и физического развития с практической их реализацией в учебном процессе сегодня становятся наиболее актуальными. Для решения данной проблемы необходимы новые подходы с интеграцией различных двигательных действий, средств и методов их воплощения в физическую культуру студентов.

Для поддержания нормального состояния здоровья студентов, как дополнение к повседневной деятельности и альтернатива дисциплине «Физическая культура», предлагается включение вида спорта – кикбоксинга. Как показывают результаты многочисленных исследований, здоровье студентов на оптимальном уровне будет обеспечено благоприятным воздействием физических нагрузок средствами кикбоксинга на основные функциональные системы организма.

Цель исследования – разработка и обоснование педагогических условий методики развития физических качеств студентов средствами кикбоксинга, способствующих оптимизации процесса физической подготовки студентов.

Задачи:

1. На основе изучения передового опыта практики спорта и научно-теоретической литературы, касающейся методических аспектов развития физических качеств студенческой молодёжи, провести анализ современного состояния проблемы.

2. Определить сущность, содержание и особенности методики развития физических качеств кикбоксёров.

3. Выявить педагогические условия физической подготовки кикбоксёров.

4. Разработать и обосновать методику развития физических качеств кикбоксёров-студентов.

Объект исследования – образовательный процесс физического воспитания и развития студентов.

Предмет исследования – развитие физических качеств студентов.

Результаты исследования. Занятия кикбоксингом достоверно усилили подвижность нервных процессов, а также силу процессов торможения, практически ни как не влияя на силу процессов возбуждения нервной системы студентов обеих групп сравнения. Развитие навыков саморегуляции способствует снижению влияния на студентов-кикбоксёров стресс-факторов, а также улучшению эмоционального состояния спортсменов, что показал тест САН. Результаты исследования показали, что правильно спланированный и организованный учебно-тренировочный процесс с применением методики развития физических качеств дает больший эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, что показали достоверные результаты тестирования студентов. Увеличение результатов тестирования в экспериментальной группе доказывает эффективность предложенной педагогической программы, способствующей лучшему развитию и восстановлению студентов-кикбоксёров.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-КИКБОКСЁРОВ	11
1.1 Современные особенности развития физических качеств студентов по материалам статей научометрической базы данных Web of Science	11
1.2 Методические условия развития физических качеств в тренировочном процессе студентов-кикбоксеров	20
1.3 Развитие физических качеств студентов при общей и специальной физической подготовке в кикбоксинге	26
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	31
2.1 Организация исследования	31
2.2 Методы исследования	31
2.2.1 Методика развития уровня физических качеств студентов, занимающихся по специализации «кикбоксинг»	34
2.3 Педагогические условия	45
2.3.1 Предметная среда	45
2.3.2 Психологическое взаимодействие спортивного педагога и студента кикбоксёра	47
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	50
3.1 Основные критерии свойств нервной системы и их взаимосвязи у спортсменов экспериментальной и контрольной групп	50
3.2 Оценка эффективности методики развития физических качеств у студентов экспериментальной группы в сравнении с результатами студентов контрольной группы	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	61

ВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Содержание академических занятий по дисциплине «Физическая культура» не всегда является удовлетворительным для студенческой молодёжи. Это негативно сказывается на посещаемости занятий, уровне физической подготовленности и, соответственно, состоянии здоровья. Именно поэтому задачи поиска эффективных путей оздоровления студентов, приобщения к здоровому образу жизни, повышения уровня их подготовленности и физического развития с практической их реализацией в учебном процессе сегодня становятся наиболее актуальными. Для решения данной проблемы необходимы новые подходы с интеграцией различных двигательных действий, средств и методов их воплощения в физическую культуру студентов.

Для поддержания нормального состояния здоровья студентов, как дополнение к повседневной деятельности и альтернатива дисциплине «Физическая культура», предлагается включение вида спорта – кикбоксинга. Как показывают результаты многочисленных исследований, здоровье студентов на оптимальном уровне будет обеспечен благоприятным воздействием физических нагрузок средствами кикбоксинга на основные функциональные системы организма.

Различные аспекты по разработке содержания двигательных умений, навыков, видов нормативов для оценки физической подготовленности подрастающего поколения, которые выбрали для себя конкретный вид спорта, исследовались Федулиной И.Р., Барышниковым В.Я., Столяровым В.И., Быховской И.М., Лубышевой Л.И., Костенюком П.И. и др. [5, 7, 19, 24, 31, 33, 36].

Кикбоксинг с его широтой и многообразием видов двигательных действий, интегративностью и комбинаторностью форм и методов подготовки предоставляет студентам наиболее эффективные для оздоровления новые виды двигательной активности с свободой выбора индивидуально приемлемых форм

занятий, что позволяет широко внедрять его в образовательный процесс. Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студентов. Стремление студентов адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях, улучшать здоровье и качество своей жизни, достигать красивого и гармоничного телосложения реально может быть воплощено через занятия кикбоксингом, что является несомненным преимуществом данного вида спорта. Систематические занятия кикбоксингом позволяют справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам; нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повысит творческую активность студентов, их работоспособность и положительно скажется на эффективности учебных занятий. Занятия этим видом спорта формируют и совершенствуют физические качества и жизненно важные умения и навыки; повышают расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Следует отметить, что проблема развития физических качеств студентов все ещё не находит достаточного освещения в педагогических исследованиях. Актуальный вопрос в настоящее время о здоровом образе жизни во взаимосвязи со спортом, и в частности с кикбоксингом, не подкреплён ни теоретически, ни экспериментально, хотя отдельные аспекты физической культуры рассматриваются в работах П.И. Костенюка, А.Н. Пиянзина, В.Р. Юмагуена и др. [19, 27, 32, 37]

Цель исследования – разработка и обоснование педагогических условий методики развития физических качеств студентов средствами кикбоксинга, способствующих оптимизации процесса физической подготовки студентов.

Объект исследования – образовательный процесс физического воспитания и развития студентов.

Предмет исследования – развитие физических качеств студентов.

следующих задач:

1. провести анализ современного состояния проблемы.
2. Определить сущность, содержание и особенности методики развития физических качеств кикбоксёров.
3. Выявить педагогические условия физической подготовки кикбоксёров.
4. Разработать и обосновать методику развития физических качеств кикбоксёров-студентов.

Научная новизна. Впервые в исследовании, в котором кикбоксинг явился альтернативой применяемой в высшей школе дисциплине «Физическая культура», произошла оптимизация двигательной активности студентов с достоверным улучшением их физических качеств и уровня психического здоровья.

Результаты исследования. Занятия кикбоксингом достоверно усилили подвижность нервных процессов, а также силу процессов торможения, практически ни как не повлияв на силу процессов возбуждения нервной системы студентов обеих групп сравнения. Развитие навыков саморегуляции способствует снижению влияния на студентов-кикбоксёров стресс-факторов, а также улучшению эмоционального состояния спортсменов, что показал тест САН. Результаты исследования показали, что правильно спланированный и организованный учебно-тренировочный процесс с применением методики развития физических качеств дает больший эффект для развития всех физических и морффункциональных способностей занимающихся, что показали достоверные результаты тестирования студентов. Увеличение результатов тестирования в экспериментальной группе доказывает эффективность предложенной педагогической программы, способствующей лучшему развитию и восстановлению студентов-кикбоксёров.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-КИКБОКСЁРОВ

1.1 Современные особенности развития физических качеств студентов по материалам статей научометрической базы данных Web of Science

Академические занятия по курсу «Физическая культура» не соответствуют тем ожиданиям, которые есть у студентов, что приводит к неудовлетворенности среди студенческой молодёжи. Это снижает посещаемость уроков, уровень физической подготовленности и состояние здоровья. Задачи приобщения к здоровому образу жизни, поиска эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их подготовленности и физического развития с практической их реализацией в учебном процессе в настоящее время становятся наиболее актуальными. Необходимы новые идеи с интеграцией различных двигательных действий, средств и методов их воплощения в физическую культуру студентов. Учёный из Республики Беларусь В.А. Черенко [35] проверил эффективность программы по дисциплине «Физическая культура» с помощью комплекса тестов. Автор провёл трехгодичный констатирующий эксперимент, в результате которого была выявлена динамика показателей физической подготовленности студентов, представленная в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов на этапах обучения ($X \pm \sigma$)

Тесты	Этапы обучения					
	1-й курс, $n_1=30$		2-й курс, $n_2=30$		3-й курс, $n_3=30$	
	Начало курса	Окончание курса	Начало курса	Окончание курса	Начало курса	Окончание курса
Бег 100 м, с	14,2±0,6	14,1±0,5	14,3±0,4	14,0±0,4	14,4±0,4	14,3±0,3
Бег 1000 м, мин, с	3,32±0,6	3,28±0,5*	3,35±0,9	3,27±0,7	3,41±0,6	3,48±0,8*

Продолжение таблицы 1

Тесты	Этапы обучения					
	1-й курс, n ₁ =30		2-й курс, n ₂ =30		3-й курс, n ₃ =30	
	Начало курса	Окончание курса	Начало курса	Окончание курса	Начало курса	Окончание курса
Бег 3000 м, мин, с	12,07±0,19	11,52±0,17*	12,19±0,16	12,12±0,13	12,29±0,16	12,44±0,16*
Прыжок в длину с места, см	241,2±13,1	243,4±7,2	236,5±16,1	238,4±10,2	231,1±11,7	233,9±12,1
Прыжок в длину с разбега, см	468,1±42,2	477,4±32,3	467,7±36,4	473,2±29,1	454,6±32,4	452,3±20,4
Подтягивание на перекладине, раз	8,9±1,4	8,4±0,8	7,5±2,1	8,1±2,3	7,3±1,4	6,2±1,6

Основной вывод, который сделал автор после анализа динамики зарегистрированных показателей, сводился к тому, что результаты тестов на выносливость достоверно снизились к концу третьего курса обучения в вузе, а это свидетельствовало о существенном снижении уровня выносливости учащейся молодежи в период обучения в вузе. Анализ тестов проверки скоростно-силовых качеств выявил тенденцию снижения с первого по третий курс, хотя отличия были не достоверны. Этот факт является экспериментальным подтверждением снижения уровня развития физических качеств студентов при существующих программах обучения по дисциплине «Физическая культура». По обозначенной проблеме был проведен подробный ретроспективный анализ по материалам статей научометрической базы WoS, представленный ниже.

Исследования Осипова А.Ю. с соавт. [55] свидетельствуют о наличии серьезной тенденции к ослаблению повседневной двигательной активности студентов и отсутствию их мотивации к занятиям физической культурой и спорта (ФКиС). Авторы видят решение проблемы в ориентировании занятий по ФКиС и, в частности, на виды кардио-силовой направленности. Эксперименты

этих авторов привели к уверенному увеличению у студентов показателей физической силы, общей выносливости и гибкости.

Китайский ученый Чжан Сяоцюань с соавт. [66], исследуя совокупное воздействие различных вариантов физических нагрузок на физическую подготовленность студентов, занимающихся единоборствами, предложил более высокие требования к функциональным системам организма спортсмена, что может определять успешность соревновательной деятельности. Предложенные методики позволили значительно улучшить по сравнению с традиционными методами силу и выносливость мышц ног, спины и плеч студентов с одновременным усилением скорости восстановления после тренировки.

Английский специалист TillKevinet.al.[62], исследуя антропометрические и физические качества юных спортсменов, сделали вывод о том, что для успешной карьеры в большом спорте необходимо развивать, прежде всего, физические качества, что напрямую влияет на результативность и идентификацию спортивных талантов.

Российский ученый Харисов И.Д. с соавт. [44], проводя исследования физических качеств молодых людей 18-22 лет, занимающихся воркаутом и пауэрлифтингом, пришли к выводу о положительном влиянии указанных видов спорта на рост физических качеств практически всех мышечных групп тела студентов.

Интернациональная группа ученых из Португалии, Испании, Австралии, Норвегии и Германии [51, 60], исследуя физические фитнес-характеристики молодых футболистов, обратили внимание не только на большую важность влияния физических качеств на спортивный результат, но и еще на различный уровень проявления этих качеств у футболистов с разным амплуа (форварды, полузащитники, защитники), что, несомненно, подчеркивает важность при оценке физического профиля игроков на их дальнейший рост спортивного мастерства.

Украинский ученый NebozhV. [53] обратил внимание на связь физических качеств со спортивным результатом, а также на важность выявления ведущих физических качеств для конкретного вида спорта и подбор современных программ подготовки для их развития.

Специалисты из Австралии [64], изучая такие физические качества как ловкость и быстрота, пришли в своих исследованиях к мысли, что развивать эти качества возможно только совершенно разными методиками вследствие их слабой корреляционной взаимосвязи, хотя силовая тренировка может улучшать маневренность и косвенно влиять на улучшения параметра ловкости.

Объединенная группа ученых из Южной Кореи и США [45] выявили при обследовании студентов колледжа связь между развитием физических качеств и их психологическим благополучием, которое значительно усиливалось при подключении средств массовой информации, задействованных в освещении успехов исследуемых студентов.

Китайский ученый LiP.C. et.al. [48] в своих исследованиях обратили внимание на важную составляющую спорта – эстетическое воспитание, являющейся неотъемлемым содержанием практически всех конкурентоспособных видов двигательной и соревновательной активности. Высокая эстетическая ценность двигательной активности обусловлена совершенным человеческим телом спортсмена, приобретаемым в результате тренировок, что приводит к доминированию, по мнению ученых, над спортивной составляющей при мотивации для занятий спортом. Это имеет значение и играет важную роль в приобщении студентов к активным занятиям спортом.

Группа ученых из Словении [40] обнаружила более сильную приверженность к занятиям спортом у представителей мужского пола. В дальнейшем это проявляется в их доминировании и в дальнейшей жизни после учебы. Этот факт подчеркивает важную роль занятий спортом для будущей карьеры специалиста практически в любой сфере жизни.

Китайские ученые [67] выявили в своих исследованиях важную роль физической культуры в жизни китайского общества. Значительно возрастает рейтинг специалистов, задействованных в этой сфере, что в свою очередь, требует обратить внимание на качество их подготовки.

Ученые из Сингапура и Канады [46] утверждают, что сфера физической культуры и спорта являются той средой, в которой благотворно развивается комплекс личностных качеств человека: принципиальность и честность в своих действиях, психологическая устойчивость, приверженность к делу, уважение к учителю, родителям и своим товарищам. Эти качества повышают конкурентоспособность молодого человека, давая возможность добиться в обычной жизни высоких результатов: получить более качественные знания, престижную должность, финансовые успехи.

Специалисты из США [54] в своих исследованиях пришли к мысли, что при переходе детей из средней школы в высшую значительно снижаются параметры двигательной активности студентов. В связи с чем для студентов высших учебных заведений создаются специализированные курсы, направленные на развитие двигательных качеств. Определено, что задействованные в этих курсах студенты улучшают как физические, так и психические личностные параметры, позволяющие им быть более адаптированными к условиям жизни в учебном заведении, что повышает качество жизни студентов.

Ученые из Румынии [59] провели эксперимент, связанный с заменой обычной программы по физической культуре в учебном заведении на тренировки по волейболу. Это способствовало более качественному развитию физических качеств, двигательным умениям и навыкам у студентов-спортсменов по сравнению с обычной программой. Волейбол может быть рекомендован для студентов с любым уровнем физической подготовки для достижения лучших физических кондиций тела.

Украинский ученый Fotynyuk, V.G. [41] обратил внимание в своих исследованиях на низкую физическую подготовленность студентов и на предлагаемую программу по физической культуре, которая не учитывает этот низкий уровень развития тренированности студентов. Это требует пересмотра существующих программ и предложения более современных и эффективных способов и методов, содержательно входящих в уже новую программу по физической культуре.

Группа ученых из Испании [52, 58], учитывая слабую подготовку студентов, занимающихся по традиционной программе, предлагают использовать различные виды спорта, позволяющие заметно улучшать физические кондиционные способности студенческой молодежи. Они выявили несоответствие предложенных программ по физической культуре для учебных заведений запросам современной жизни. Данные программы слабо развиваются двигательные способности подрастающего поколения, не учитывают слабую двигательную активность студентов, их приверженность и мотивацию к физическим занятиям.

Ученые из Словакии и Польши [47], проведя анкетирование молодых людей на предмет занятий спортивными единоборствами, сделали вывод о том, что данные занятия способствуют помимо развития физических качеств нравственному воспитанию, самодисциплине, сокращению социальной жестокости, вызывают позитивные модели поведения в различных сферах жизни. Выявили, что необходимо уделять больше внимания образовательным аспектам учебных мероприятий по боевым искусствам.

Группа авторов из США [39] предлагают включить серфинг в программу по физическому воспитанию студентов. Они утверждают, что включение новых видов спортивной деятельности в учебном плане по физическому воспитанию может служить эффективной стратегией по повышению физической активности у студентов. Были введены курсы обучения серфинга в учебном заведении и выполнены ежедневные измерения. В результате исследования специалисты

пришли к выводу, что введение серфинга в программу привело к развитию физических качеств студентов и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Украинский специалист Zavadska, M. [65] утверждает, что в последнее время физическая активность студентов высших учебных заведений неуклонно снижается, что приводит к ухудшению состояния здоровья студентов. Предлагается подход по оптимизации двигательной активности студентов при помощи спортивной ходьбы. В результате тестирования выяснилось, что студенты имеют положительное отношение к спортивной ходьбе в качестве поддержания здоровья. Также данный вид спорта доступен для любого учебного заведения.

Спортивный педагог из Украины Bashavets, N. [38] проделав глубокий анализ учебных программ по дисциплине физической культуры в различных странах мира предложил оптимизировать спортивные программы обучения. Это он связал с поиском творческой и педагогической модели образования на основе международного опыта, который включает в себя гуманизацию в предметно-содержательной сфере, социально-культурную интеграцию профессионально-ориентированной направленности, селективность по спортивной специализации, инновационную деятельность преподавателей и индивидуализацию в образовательном процессе. Также он предложил дополнить программу по физической культуре, по которой обучаются студенты с 1 по 3 курс, секционными занятиями по избранным видам спорта для студентов 4-5 курсов (это может работать, на наш взгляд, в рамках специалитета).

Китайский педагог в области физической культуры и спорта Jia, J.L. [42] являясь ярым приверженцем национальных видов спорта, предлагает расширить учебную программу по дисциплине физическая культура за счет введения дополнительных факультативных занятий по настольному теннису. По его мнению, настольный теннис является тем видом спорта, которым могут

заниматься студенты с любой физической подготовкой. Далее он рассматривает этот вид как способ предварительной подготовки перед занятиями другими более сложными видами спорта, которыми хотели бы мотивированно заниматься молодые люди.

Специалист из Сингапура Li, Z.M. [49] при анализе учебных программ по дисциплине физическая культура сделал вывод о том, что нужно создать такую программу, которая бы учитывала различные аспекты. Это, прежде всего, телесная красота атлета, демонстрация спортивной результативности, духовно-нравственные личностные качества студентов.

Ученый из Китая Ren, H.H. [57] в качестве альтернативы стандартной спортивной программы по дисциплине физическая культура предлагает занятия по бадминтону. Он считает, что занятия данным видом спорта улучшает практически все физические качества, уровень здоровья, делая акцент на том, что заниматься бадминтоном можно всю жизнь. Рассматривает бадминтон как безопасный и контролируемый с точки зрения здоровья вид двигательной активности.

Другие специалисты из Китая [50] предлагают альтернативный вид стандартной программы по дисциплине физическая культура баскетбол. Занятия баскетболом, по их мнению, совершенствуют не только двигательные качества студентов, но и являются отличным средством развития быстроты мышления, скорости принятия решения, мгновенной оценки игровой ситуации, что значительно повышает в итоге интеллектуальную составляющую спортивной подготовки. Занятия баскетболом, по их мнению, увеличивают адаптированность студентов к вызовам той социальной среды, в которой они проживают.

Учёные Томского Государственного университета [56] обратили внимание на создание новой инновационной программы физической подготовки студентов через решение конкретных задач: развитие морально-волевых и физических качеств выпускников высшей школы, что будет способствовать

повышению производительности их труда, укреплению и сохранению здоровья, повышению успеваемости в образовательной деятельности. Важным моментом, как они считают, является предложение студентам на выбор максимально возможного количества видов двигательной активности, включая и занятия спортом, что является эффективным средством вовлечения студентов к занятиям двигательной активностью, удовлетворением их насущных потребностей и повышением их мотивации.

Специалисты из России [43], осознавая крайне низкую двигательную активность студентов в процессе их обучения в высшей школе, предлагают молодым людям концепцию здорового образа жизни с их осознанием того, что увеличение двигательной активности в течение дня, учебы и отдыха должно быть жизненно важной задачей, способной сформировать стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни.

Специалисты из Китая [63] при анализе физической подготовленности подрастающего поколения исходили из того, что современный молодой человек, заканчивая высшее учебное заведение, приходит на производство и сталкивается с конкурентной средой, требующей от него глубоких профессиональных знаний специалиста, социальной адаптации и отличного физического и психологического здоровья. Исходя из понимания того, что ждет студента в будущей жизни, он должен строить стратегию своей жизни с опорой на спортивную составляющую, косвенно способствующую развитию качеств, необходимых для социальной адаптации.

Был проведенный ретроспективный анализ за последние 3 года проблем физического воспитания студенческой молодежи на базе статейного материала педагогов, представляющих научные школы Северной Америки, Австралии, Европы и Азии. Он указывает на отставание существующих учебных программ по дисциплине «Физическая культура» от современных тенденций личностного запроса в интеллектуальном и физическом развитии студентов в начале 3-го тысячелетия новой эры. Основной посыл всех специалистов в области ФКиС

сводится к созданию новейшей инновационной программы физической подготовки, базирующейся на модели выбора студентами из максимально возможного количества видов спорта и двигательной активности именно того направления, которое отвечает их запросам. Самостоятельный выбор такого вида двигательной активности является эффективным мотивационным средством вовлечения студентов к занятиям физической культурой, удовлетворяя тем самым их насущные потребности. Проведённый анализ укрепляет нашу уверенность в том, что нужно смелее предоставлять студентам возможность права выбора альтернативных программ физического воспитания. Студенты, которые выбрали вид спорта кикбоксинг, как альтернативу занятиям по дисциплине «Физическая культура», более эффективно могут развивать практически все стороны спортивной подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная) и физические качества в первую очередь и в полном объёме.

1.2 Методические условия развития физических качеств в тренировочном процессе студентов-кикбоксеров

Некоторые аспекты методических условий в деятельности тренеров в различных видах спорта, а также отдельные вопросы, связанные с формированием у них профессиональных умений, отражены в исследованиях К.Л. Бабаян, Б.И. Бутенко, А.В. Гаськова, К.В. Градополова, И.П. Дегтярева, В.А. Киселев, А.П. Купцова и других [3, 6, 10, 13, 14, 18, 21].

В рамках этого направления в современной педагогике существует множество подходов к формированию и развитию методических условий тренировочного процесса, в той или иной мере учитывающих влияние среды. Выявлению места среды в управлеченческой тематике современной педагогики помогают результаты исследований педагогов: А.А. Атилова, Б.А. Вяткиной, Л.А. Лаптева, А.Н. Пиянзина и других [1, 9, 23, 27].

Современный общетеоретический подход к проблеме формирования методических условий тренировочного процесса изложен в работах Б.М. Ашмарина, В.К. Бальсевича, Ю.В. Верхушанского, В.М. Гелецкого И.И. Земцовой, С.В. Калмыкова, П.И. Костенюка, Л.П. Матвеева, Ж.К. Холодова и других [2, 4, 8, 12, 15, 17, 19, 25, 34].

Кикбоксинг наиболее полно удовлетворяет потребности студенческой молодежи, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения. Для практических занятий характерны оздоровительная направленность, привлекательность занятий, высокая эмоциональность, педагогический мониторинг. Занятия способствуют повышению духовно-деятельностного потенциала личности, расширению диапазона функциональных возможностей организма, предупреждению утомления, а также активизации процессов восстановления и психологической профилактике. Эта культурная сфера нацелена на воспроизведение ряда социально значимых ценностей:

- улучшение качества жизни, параметров здоровья – витальные ценности;
- формирование красоты и телесной гармонии – эстетические ценности;
- воспитание трудолюбия – социальные ценности;
- формирование гражданской активности – политические ценности;
- формированию фитнес-культуры – культурные ценности.

Спорт формирует человека в целостности с природой, адаптируясь к меняющимся внешним условиям жизнедеятельности, заставляя его быть самоценностью. Здесь наиболее полно учитываются особенности студентов, их стремление создать собственную физическую культуру, индивидуальную систему ценностей.

В кикбоксинге формируются необходимые условия личностного становления и самореализации целостного человека в его экзистенциальной и онтологической целостности. Определившаяся тенденция в кикбоксинге

приобретает сегодня характер социального императива, в соответствии с которым права личности в организации физкультурной деятельности являются приоритетными. Интерес студентов к кикбоксингу обусловлен его доступностью, эффективностью и эмоциональностью.

Особенности занятий кикбоксингом проявляются в широком спектре используемых физических упражнений (с предметами и без них в сольных композициях, на снарядах, тренажерах и пр.), их своеобразии, различной направленности за счет использования ассиметричных движений в боевых стойках, высокой эмоциональности занятий, широкой вариативности использования методов и методических приемов, возможности творческого самовыражения, получения удовольствия от выполнения различных двигательных действий, совершенствовании двигательных возможностей, повышении культуры движений, приобретении специальных знаний и умений по самоконтролю своего психофизиологического состояния.

Эффективность кикбоксинга заключается в комплексном воздействии на моторику, гемодинамику, кислородтранспортную и нервную системы организма, профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий обеспечивается не только сложной работой при изучении и совершенствовании боевых сложных тактико-технических комплексов, создающим положительный психологический настрой, но и необходимостью согласовывать свои действия с действиями партнёров в парах, что также повышает интерес к занятиям. Это позволяет рассматривать кикбоксинг как высокоэффективную систему спортивных занятий, направленных на гармоническое физическое развитие, улучшение физических кондиций и укрепление здоровья. Основу содержания занятий составляют физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, раскрытие внутреннего потенциала студента как личности, а также на: гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие студентов, содействие самопознанию и самореализации посредством занятий физическими упражнениями, совершенствование жизненно-важных

двигательных умений и навыков, повышение интереса студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование знаний о здоровом образе жизни, развитие эстетических способностей и креативности.

В настоящее время любительский кикбоксинг развиваются несколько мировых организаций (WAKO, WPKA, WKA, WFK). Каждая из этих организаций проводит чемпионаты, кубки мира и Европы, различные международные турниры. Нужно учитывать еще и то, что эти соревнования проходят по всем дисциплинам (пойнтфайтинг, лайт-, фулл-контакты, фулл-контакт с лоу-киками, К-1, сольные композиции). Добавим сюда и внутрироссийские соревнования: всевозможные турниры, первенства, чемпионаты среди юношей, юниоров, взрослых, среди девушек разного возраста и, соответственно, по тем дисциплинам, которые развиваются мировые организации и ассоциации. В связи с вышесказанным в кикбоксинге осуществляется многоцикловое блочное построение годовой подготовки. В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В подготовительном периоде закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная, заключительная подготовка и участие в основных соревнованиях. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу. Однако функциональное состояние спортсменов в современных условиях снижается лишь до определенного уровня.

Продолжительность периодов и этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяется большим количеством различных факторов. Одни из них связаны с этапом многолетней подготовки, закономерностями совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в кикбоксинге; другие – с индивидуальными морфофункциональными особенностями кикбоксеров, их адаптационными ресурсами, особенностями тренировки в предшествовавших макроциклах, индивидуальным спортивным календарем, обусловленным количеством и уровнем соревнований; трети – с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий или холодный климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, функциональное питание и т.п.) [26,28, 29].

Все это многообразие факторов обуславливает направленность содержания тренировочного процесса. Деление на блоки, периоды и этапы помогает планировать процесс тренировки и восстановления, эффективнее оформлять содержание подготовки по задачам и по времени. Поэтому продолжительность различных периодов и этапов в пределах макроцикла в зависимости от этапа многолетней подготовки, контингента занимающихся, индивидуальных особенностей спортсмена может колебаться в широких пределах. Успешная соревновательная деятельность в кикбоксинге предполагает наличие у спортсменов постоянного стремления к самосовершенствованию, поиску неожиданных решений возникающих задач, настойчивости, решительности, смелости, сообразительности, эмоциональной устойчивости, широкого распределения, быстрого переключения и устойчивости внимания, быстроты и точности сложных двигательных реакций, легкости образования и перестройки двигательных навыков [29].

Управление и планирование поединка прочносвязаны с физической подготовкой кикбоксера, волевым настроем на победу и его мотивацией. Очень

важно насколько совершенно владеет спортсмен различными формами, видами, способами и средствами боя. Базой для достижения результатов в кикбоксинге является физическая подготовка, которая характеризуется определенным уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Проявление технических, тактических и психологических состояний, особенностей и качеств личности от начала до конца боя невозможно без хорошей физической подготовленности. Чтобы способствовать наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков физическая подготовленность должна становиться все более специализированной по мере роста мастерства кикбоксеров. Двигательные качества (сила, выносливость, координация движений, быстрота, ловкость, гибкость, способность к устойчивому равновесию) и вегетативные функции (кровообращение, дыхание, пищеварение и др.) развиваются и совершенствуются под влиянием занятий кикбоксингом. Такие качества, как быстрота, сила и выносливость являются самыми важными для кикбоксера. Развитие общей и специальной быстроты кикбоксера имеет огромное значение при выборе тактики ведения поединка. Общая быстрота проявляется в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим, быстром начале и выполнении движения и т.д. Специальная быстрота кикбоксера проявляется в быстроте выполнения защитных действий, скорости передвижения, максимальном темпе выполнения серии ударов, времени выполнения одиночного удара, латентном времени реакции. Кикбоксер обычно сталкивается в условиях боя с комплексным проявлением этих форм быстроты, где важное место занимают простая (это ответ заранее известным ударом в известное открытое место противника) и сложная реакция выбора, связанная с выбором нужного ответного удара из всех возможных в соответствии с изменением поведения противника. В кикбоксинге проявления силы зависят от разнообразия условий и характера развиваемых усилий в бою. В движении проявляется динамическая сила. По характеру усилий подразделяется на взрывную, быструю и медленную. С максимальным ускорением

(акцентированные удары) проявляется взрывная сила. В движениях, в которых главную роль играет быстрота перемещения с относительно небольшими инерктными сопротивлениями, проявляется быстрая сила. При сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорений, проявляется медленная сила. Например, непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент «клинча» (захватов и удержания), отбивов рук, отталкиваний и т.д.

В каждом раунде и в течение всего боя интенсивность действий кикбоксеров изменяется от минимальной до максимальной. Поэтому большое значение для кикбоксера приобретает уровень его общей и специальной выносливости, которая зависит не только от того, как быстро онустает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий и пропущенных сильных ударов.

Развитие ловкости, гибкости и равновесия имеет значительно меньшее значение для тактики ведения боя, чем развитие силы, быстроты и выносливости, но, тем не менее, должно иметь достаточно высокий уровень развития и проявления их в бою.

1.3 Развитие физических качеств студентов при общей и специальной физической подготовке в кикбоксинге

Управление процессами обучения и воспитания, базирующихся на основе разнообразной физической подготовленности в различных физических качествах, является основной задачей на первых этапах подготовки спортсменов. Повышение переносимости нагрузок, ускорение восстановительных процессов, компенсаторный эффект после специальных нагрузок как средства общей физической подготовки так же остаются в числе приоритетных задач подготовки. Неотъемлемой частью тренировочного процесса в современном кикбоксинге является физическая подготовка, которая

проявляется через двигательные способности и физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания [20]. Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, которые дают кикбоксёру всестороннее развитие с проявлением в конкретном поединке специализированных качеств. Программа по общей физической подготовке направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений. В неё входят общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, а также упражнения из других видов спорта – спортивные игры, упражнения с гантелями и штангой, гимнастические упражнения. Воспитанию у кикбоксёра физических возможностей, отвечающих специфике данного вида спорта, служит специальная физическая подготовка. К параметрам специальной физической подготовки в кикбоксинге относятся: импульс силы удара рукой или ногой, количество ударов в серии за определенный отрезок времени, мощность ударов, время выполнения удара и защитных действий и т. д.

Из абсолютно различных видов спорта для общей физической подготовки выбираются упражнения, которые отвечают специальному характеру действий кикбоксёра на спортивной площадке и способствуют развитию физических качеств [22]. Каждое применяемое упражнение обладает основной направленностью (например, развивает скорость), но одновременно формирует и другие важные качества. Поэтому подбираются такие виды упражнений, которые способствуют совершенствованию двигательных качеств, а также положительно влияют на формирование необходимых умений и навыков. Группировка упражнений с признаками специфики, позволяющими предсказать вероятный воспитательный результат их применения в кикбоксинге, получила наибольшее распространение при систематизации физических упражнений [23]: обще-подготовительные упражнения (разносторонне воздействуют на организм боксера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных навыков и умений: бег, гимнастические

упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание и др.); специально-подготовительные упражнения (относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям кикбоксера); специальные (боевые) упражнения (относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики бокса, условные, вольные и соревновательные бои).

В кикбоксинге воспитываются физические способности, способствующие высокому уровню функциональных возможностей и разностороннему физическому развитию. Общая физическая подготовка способствует развитию выносливости, скоростных, силовых, координационных способностей спортсменов, расширяет диапазон их двигательных умений и навыков. В это время происходит развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшается функционирование внутренних органов и систем организма.

Быстрота, скоростно-силовые и координационные способности, специальная выносливость динамично развиваются в рамках специальной физической подготовки. Особенноважные для избранного вида спорта.

Физические качества взаимно влияют друг на друга, имея тесные корреляционные связи между собой. Было бы неразумно рассматривать координационные качества, основываясь только лишь с точки рациональности и правильности движения или действия в целом. Здесь огромное влияние оказывает, несомненно, быстрота исполнения, требующая мышечное сокращение соответствующей силы, определенный импульс силы, а также необходимая мощность мышц-синергистов. Только благодаря систематическим тренировкам совершенствуется быстрота исполнения действий, их повторяемость, которые определяют темп боя и скоростную выносливость [19].

Каждое физическое качество у кикбоксёров должно быть развито соразмерно требованиям, чего нельзя сказать о спортсменах циклических видов

спорта, где решающую роль может сыграть одно качество (например, у бегуна-марафонца – высокая выносливость).

В кикбоксинге специально-подготовительное упражнение приводит к развитию не одно, а сразу нескольких качеств. Броски набивного мяча в высоком темпе в парах способствуют выработке не только координации и точности, но и развивают скорость и силу удара, а также специальную ударную выносливость.

То или иное двигательное качество в большей или меньшей степени проявляется в зависимости от направленности тренировочной нагрузки. Например, упражнения с гантелями, гирями, штангой, в основном, развиваются силу – мышцы гипертрофируются. Развивает быстроту нагрузка, связанная с увеличением темпа двигательных действий, способствуя улучшению деятельности нервной системы. При увеличении времени выполнения упражнений в основном развивается выносливость с одновременным улучшением деятельности сердечно-сосудистой системы. Как правило, высокие параметры одного физического качества спортсмена достигаются лишь при должном уровне развития других качеств.

Всестороннее развитие физических качеств кикбоксёров полноценно осуществляется только при правильной цикличности планировании тренировочного процесса. Созданию необходимых условий для повышения мастерства кикбоксёра и его спортивного долголетия способствует систематическое повышение уровня физической подготовленности, которое возможно только при необходимом учёте преемственности в использовании все более усложняющихся и возрастающих по нагрузке физических упражнений. Необходимо учитывать, что качество и количество получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности кикбоксёров, а также параметрах тренировочной нагрузки способствует повышению эффективности управления их физической подготовкой. Главное, на что нужно обратить тренеру, заключается не в объеме тренировочной работы и её

интенсивности, а в правильности построения системы тренировки и её планировании, что особенно важно в настоящее время, когда уже во многих видах спорта исчерпаны физиологические резервы организма спортсменов при увеличении тренировочных нагрузок.

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ в г. Челябинске, ул. Сони Кривой, 62. В эксперименте приняли участие 40 студентов 1-го курса 17-18 лет, из которых были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 20 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной программе курса «Физическая культура». Студентам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа по кикбоксингу, включающая различные методы развития физических качеств. Обе группы занимались два дня в неделю по 2 академических часа. Эксперимент длился 10 недель.

Этапы исследования:

1 этап: анализ научно-методической литературы по теме исследования (2016/2017 г.).

2 этап: проведение эксперимента, тестирование общей физической и психической подготовленности спортсменов, внедрение экспериментальной методики (2017 г.).

3 этап: обработка полученных результатов, формулирование выводов и рекомендаций (2017 г.).

2.2 Методы исследования

В ходе исследования нами были использованы следующие методы:

- педагогические;
- психологические;
- физиологические.

1. Педагогические методы

1) Метод обобщения научно-методической литературы и теоретического анализа: из большого количества научно-методических данных выбиралась и анализировалась информация, необходимая в качестве научно-методического элемента для обоснования квалификационной работы.

2) Педагогический эксперимент

В ходе эксперимента проводилось сравнение изменений физической и функциональной подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп.

3) Методы математической статистики

Полученные материалы эксперимента подвергались статистической обработке общепринятыми методами статистики (по Стьюденту) с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки среднего арифметического (m). При статистической обработке использована программа Microsoft Excel.

4) Анализ экспериментальной работы

По завершению эксперимента нами были проанализированы результаты.

2. Физиологические методы

1) Метод оценки показателей физической подготовленности

Оценка уровня развития физических качеств проводилась в форме сдачи контрольных нормативов в обеих группах сравнения в следующей последовательности: поднимания ног в висе на перекладине (количество раз), отжимания в упоре лежа (количество раз), прыжок в длину с места (см), подтягивания на перекладине (количество раз), бег 100 м (сек), бег 1000 м (мин). Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешний вид спортсмена (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), а также выполнения упражнений.

2) Методы развития физических качеств широко освещены в научной литературе, однако авторы рассматривают данные методы в общем применении

в тренировочных занятиях, не конкретизируя их организацию в зависимости от периодизации тренировочного процесса и не рассматривая их применение для развития каких-либо физических или функциональных способностей студентов-кикбоксёров.

3. Психологические методы

1. Методика САН. Эмоциональное состояниеспортсмена исследовалось с помощью опросника САН (Самочувствие – Активность – Настроение), разработанного учёными Ленинградской военно-медицинской академии. Диагностируются важные параметры психического состояния человека: самочувствие, активность и настроение. Используется принцип шкалы Ликерта: в анкете представлено 30 пар характеристик человека, таких как «Самочувствие хорошее – самочувствие плохое», «Чувствую себя сильным – чувствую себя слабым» и т.д. Задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать между парами слов расположенные цифры 3-2-1-0-1-2-3 и отметить ту цифру, которая наиболее точно отражает его состояние в момент обследования. Оценка показателей осуществлялась по 10-балльной шкале.

2. Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина. Методика измерения тревожности разработана Ч.Д. Спилбергом. Затем была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным, являясь надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации, что напрямую может снижать эффективность соревновательных действий единоборцев[30].

3. Методика диагностики темперамента Я. Стреляу. Тест-опросник служит изучению трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Регулятивная теория темперамента Яна Стреляу была

разработана на основе павловской идеи о том, что темперамент играет важную роль в адаптации индивида к окружающей среде, а также на основе понятия оптимального уровня возбуждения, разработанного Д. Хеббом. Согласно регулятивной теории темперамента в структуре темперамента выделяются реактивность (чувствительность индивида и его выносливость, или способность к работе) и активность, которая обнаруживается в объеме и охвате предпринимаемых действий (целенаправленных поведенческих акций) при данной величине стимуляции.

Данные тесты были построены в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса кикбоксёров, выполняемых в тот период.

2.2.1Методика развития уровня физических качеств студентов, занимающихся по специализации «кикбоксинг»

Данная программа по кикбоксингу с элементами круговой тренировки разработана для спортсменов экспериментальной группы сроком на 10 недель. Типовая программа по дисциплине «Физическая культура» использовалась для подготовки контрольной группы.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Система спортивной подготовки в кикбоксинге должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков, мгновенной оценки пространственных и временных характеристик, дифференциации усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Цель программы – повышение уровня физического развития, подготовка спортивного резерва.

Задачи:

1. овладение техническими и практическими навыками, а также их совершенствование;
2. психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
3. развитие быстроты реакции, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
4. формирование потребности в здоровом образе жизни.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки кикбоксёров необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

- индивидуальные темпы биологического развития.

Основной задачей начальной подготовки студентов экспериментальной группы являлось постепенное их подведение к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений, способствующих развитию силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков.

Далее основное внимание уделялось повышению функциональных возможностей организма кикбоксёра, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих этапов подготовки.

При проведении тренировочных занятий по кикбоксингу необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности

рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности боксеров – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

Термин «круговая тренировка» определяет такую форму занятий, в ходе которой используются основные методы развития двигательных качеств, с помощью которых решаются задачи физической подготовки.

Строится упражнения в круговой тренировке таким образом, чтобы последовательно загрузить эти целевые группы мышц – плечевой пояс, туловище (пресс, спина, мышцы кора), ноги.

Каждая станция (раунд с определенным упражнением) может быть ориентирована на несколько специальных групп мышц, а может имитировать ударные движения и быть направленной на оттачивание непосредственно технических моментов.

Количество таких станций в идеале должно соответствовать числу тренирующихся. Чем их больше, тем более разнонаправленные упражнения будет содержать в себе круг. Интервальная работа, как правило, проходит согласно формуле классического поединка в кикбоксинге: 2 минуты активности, 1 минута – отдых. Так, после двухминутной активности частота сердечных сокращений (ЧСС) должна была находиться в среднем диапазоне

120–140 ударов в минуту, после четырёхминутной – 140–160, а после шестиминутной – 160–180.

С помощью метода круговой тренировки возможно обеспечить учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена. Круговой метод позволяет успешнее реализовать образовательную направленность одновременно с высокой двигательной плотностью тренировки, что отличает его от других тренировочных методов. Круговая тренировка применяется как для групповых, так и самостоятельных занятий спортсменов и направлена на развитие выносливости с одновременным воспитанием силы, гибкости, ловкости, формированием умений и двигательных навыков.

Круговая тренировка в подготовительной части играет роль подготовки спортсмена к работе в основной части тренировки, носит характер подводящих упражнений. Круговая тренировка в основной части занятия, когда спортсмен еще не устал и готов выполнять большой объем работы, направлена на развитие физических качеств. Комплексы в основной части тренировки в основном направлены на общее развитие с акцентом на силовое и содержат большое количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка в заключительной части занятия встречается значительно реже и тогда, когда в занятиях очевиден дефицит нагрузки. Целью круговых комплексов в таком случае является лучшее закрепление и усвоение пройденного материала в основной части урока, а также его повторение и совершенствование. «Станции» устанавливаются наиболее рациональным с точки зрения использования площади помещения и оборудования образом – по кругу, прямоугольнику или квадрату. Так же учитывается необходимость чередования нагрузки на одни группы мышц и на другие.

В подготовительном периоде тренировочных занятий (2 недели) в экспериментальной группе проводился этап применения метода круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема специальной физической подготовки кикбоксёров, шла работа на развитие абсолютной и

взрывной силы, силовой выносливости. Станции состояли из упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях и т.п.).

В начале первого этапа(4 недели) после определения максимальных нагрузок у каждого наблюдаемого, работа на станциях строилась по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту.

После первого круга проводились упражнения на расслабление, школа кикбоксинга в течение 1 раунда. Затем, после 2 минутного отдыха начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую – по четыре.

Таблица 2–Примерный план круговой тренировки на первом этапе эксперимента

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1.	Жим штанги лежа от груди, вес подбирается в 70-80% от максимального для каждого индивидуально. Работать в паре - один на страховке, затем меняются. Партнеры должны быть одного веса и физической подготовленности	6-8 повторов	Жим стараться выполнять «взрывным» усилием, на выдохе.
2.	Приседание со штангой на плечах, вес 70-80% от максимума. Работать также в парах.	6-8 повторов	Присед выполнять на специальном станке для избежания травмы спины, спина прямая, ноги на ширине плеч.
3.	Подъем ног в висе на шведской стенке.	10-12 раз	Ноги прямые, вместе. Касаться носками ступней до перекладины.
4.	Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе (или без веса, в зависимости от подготовки спортсмена). Вес отягощения подбирать индивидуально.	6-8 раз	Отжимание выполнять до полного разгиба рук в упоре, желательно "взрывным" усилием, на выдохе.

Продолжение таблицы 2

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
5.	Подтягивания на перекладине за голову широким хватом. Для подготовленных с отягощением на поясе.	6-8 раз	Подтягиваться также "взрывным" усилием рук, но без раскачки туловища.
6.	Развороты туловища стоя, с грифом штанги на плечах. Вариант - то же, в наклоне.	В течении 1-2 минут	Ноги чуть шире плеч, спина прямая.
7.	И.п. - наклон стоя на параллельных скамейках, руки в упоре на полусогнутые колени. Поднимание головы в наклоне, удерживая петлю ремня с отягощением затылком (гирей или блином штанги).	10-12 раз	Поднимать только голову, колени не разгибать. Отягощение на первых занятиях может касаться пола.
8.	Поднимание на носки со штангой на плечах, или на специальном тренажере для икроножных мышц.	В течение 1-2 минут	Работать только ступнями ног, спина прямая.

Во второй половине (в течение 4-х недель) эксперимента работа на станциях уже видоизменяется, применяются строгие временные интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. Повторы на каждой станции студенты выполняют индивидуальное количество раз, однако обязательным должно быть требование тренера, чтобы ЧСС находилась в пределах 140-160 уд/мин. Также необходимо контролировать восстановление студентов за минуту отдыха. При ЧСС больше 160 ударов в минуту рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями).

После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли «бой с тенью» по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления. Во второй части эксперимента у студентов-кикбоксеров также проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для кикбоксинга функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю. Станции состояли

из упражнений на боксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п.

Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин, во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. На втором этапе эксперимента ЧСС занимающихся должна была находиться в пределах 170-180 уд. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

Таблица 3 – Примерный план круговой тренировки на втором этапе эксперимента

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1.	Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется	Серии по 10 сек., в течение раунда	Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п.
2.	Выталкивание в «челноке» грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от max.).	В течение раунда	Выталкивание делать резко, «взрывным» усилием, на «челноке».
3.	Удары кувалдой по покрышке с обеих рук, вес подбирать индивидуально	В течение раунда	Стараться бить с обеих плеч, перехватывая рукоять.
4.	Прыжки на скакалке с отягощениями на ногах (0,5-2 кг).	В течение раунда	Работать кистями, колени не сгибать.
5.	Кувырки через голову на ринге или матах по 2-3 раза в одну и другую сторону, разворачиваясь.	В течение раунда	Можно делать сериями по 6-9 кувыроков, затем серия атак руками и все повторяется
6.	Прыжки с двойной прокруткой скакалки, сериями через каждые 5-10 сек.	В течение раунда	Во время двойной прокрутки колени не сгибать, а согнуть туловище.

Продолжение таблицы 3

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
7.	Атака «двойкой», уклон, прямой и боковой удар, нырок - на «лапах» с тренером	В течение раунда	Комбинацию атаки делать непрерывно, не сбиваясь.
8.	«Скобка» - поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа.	В течении раунда	Ноги прямые, вместе, касаться руками носков ног.
9.	Спрыгивания с возвышения 70-80 см, с выпрыгиванием вверх и нанесением удара рукой с гантелью или грузиком («ударный» метод Верхшанского).	В течении раунда 20-30 раз	Спрыгивать на мат в боксерской стойке, максимально выпрыгнуть, нанести удар.

После выполнения упражнений обязательно замерялся пульс, после отдыха также, для установления восстановления спортсменов. При недостаточной восстанавливаемости вносились корректизы. Во второй половине этапа временной интервал работы на станции сократился до 1 минуты, однако возросла интенсивность выполнения упражнений. Отдых оставался прежним, контролировалось восстановление.

Кроме того, для более эффективного тренировочного процесса кик боксёрам-студентам экспериментальной группы предлагалось использовать приемы саморегуляции.

Большое внимание обращалось на заключительную часть учебно-тренировочного занятия. После круговых тренировок первого и второго этапов экспериментальной работы студенты выполняли 10-15 минутные беговые упражнения по периметру спортивного зала, что значительно увеличивало функциональную готовность организма студентов перед сдачей тестов на 100м и 1000м (дополнительно в подготовительной части занятия разминка выполнялась в движении по периметру зала – легкий бег)

Предусматривалось решение следующих задач:

1. Повышение объема знаний у спортсменов по совершенствованию навыков саморегуляции, влиянию этих навыков на способность создавать оптимальное состояние готовности к деятельности, о психофизиологических механизмах саморегуляции.

2. Обучение спортсменов технике использования психотехнических упражнений с целью совершенствования психических функций, обусловливающих способность к саморегуляции (воображения, представления, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания).

Средства имели следующую направленность:

- а) Упражнения по развитию концентрации внимания: «Термометр»; «Фокусировка».
- б) Упражнения для развития устойчивости и сосредоточенности внимания: «Пальцы»; «Бабочка».
- в) Упражнения для развития представлений и воображения: «Мысленная тренировка»; «Мысленная визуализация».

Упражнение «Термометр» направлено на регулирование объема и концентрации внимания, помогает развивать воображение и представление. Умение перемещать внимание с одной части тела на другую, является базовым при совершенствовании техники саморегуляции.

Сидя в удобном положении, необходимо закрыть глаза и попытаться вызвать ощущение тепла поочередно то в одной руке, то в другой. Вызывать эти ощущения можно, например, представив, что опускается рука в теплую воду.

Упражнение «Фокусировка». Цель упражнения та же. Включает в себя поочередное сосредоточение своего внимания на определенных частях тела, постепенно суживая объем своего внимания: «Тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участке от 1 до 2 минут.

Цель упражнения «Пальцы» – развитие устойчивости внимания и отвлечение от посторонних мыслей. Оно позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев. Необходимо переплести пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде занимающиеся начинают медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут.

Упражнение «Бабочка» способствует развитию сосредоточенности и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем с ней работает ведущий. Участники работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за рамки клетки. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле, дает команду «Стоп». Затем бабочка возвращается на центральную клетку, и игра продолжается до потери интереса к ней.

Упражнение «Мысленная тренировка» способствует умению создавать мысленные образы, совершенствовать механизмы воображения, представления, развивать способность к концентрации внимания. Это упражнение в основном используется как индивидуальное задание на дом. Занимающийся должен выбрать элемент двигательной деятельности, лучше, если этот элемент будет из своего вида спорта, с учетом замечаний тренера о неправильном выполнении какого-то элемента. Затем мысленно выполнить это упражнение как можно лучше, с ощущением «мышечной радости».

Упражнение «Мысленная визуализация». Данное упражнение направлено на совершенствование способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания. Занимающийся расслабляются 2-3 минуты, затем представляет белый экран и на нем, например, апельсин.

Мысленно сосредотачивается на нем, представляет себе, как берет его в руки, нюхает, чистит, ест. Затем, убрав с экрана этот предмет, представляет себе другой.

2.3 Педагогические условия

2.3.1 Предметная среда

Требования к материально-технической базе, где осуществляется процесс спортивной подготовки, предъявляются определённые требования:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по кикбоксингу.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице4.

В целях обеспечения студентов и педагогического состава спортивной экипировкой и одеждой общего назначения независимо от их спортивной специализации, используемых в период проведения занятий по ОФП и при

участии в церемониях открытия и закрытия соревнований, необходимо пользоваться приказом Госкомспорта России от 03.03.2004 г. № 190/л и методическими рекомендациями к нему, а также табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувь и инвентарем индивидуального пользования.

Таблица 4 – Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6 x 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

2.3.2 Психологическое взаимодействие спортивного педагога и студента-кикбоксёра

Психологическое образование спортсмен получает в ходе бесед и лекций, куда входит объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, а также обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Убеждение и воздействие на сознание спортсмена являются главными методами воздействия.

1.Метод воздействия – косвенное внушение. Основной задачей беседы с другими людьми в присутствии спортсмена, когда содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена, является снятие противодействия и борьба с подсознательным негативизмом, котороенередко возникает при использовании внушений и убеждений.

2.Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции.

3.Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном

выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Кикбоксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п..

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

1) Пассивный отдых

Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими учебными и тренировочными нагрузками рекомендуется дополнительно отдохнуть 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). Ночной сон увеличивается до 9 часов.

2) Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке кикбоксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медикобиологические.

3) Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внущенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Основные критерии свойств нервной системы и их взаимосвязи у спортсменов экспериментальной и контрольной групп

Были проведены психофизиологические исследования самооценки личностного статуса в двух исследуемых группах: в экспериментальной группе кикбоксеров начального уровня спортивной квалификации 1-го года обучения и группа студентов (контрольная группа), занимающиеся дважды в неделю по программе общего курса по дисциплине «Физическая культура». Как видно из таблицы 5, достоверных различий в значениях опросника САН у студентов двух групп до проведения эксперимента не обнаружено.

Таблица 5—Показатели самочувствия, активности, настроения двух обследуемых групп до проведения эксперимента

Значения, статистики	Группы обследования		Достоверность различий p
	Экспериментальная группа n=20	Контрольная группа n=20	
Самочувствие, $M \pm m$	$4,59 \pm 0,21$	$4,61 \pm 0,19$	$> 0,05$
Активность, $M \pm m$	$4,27 \pm 0,26$	$4,33 \pm 0,22$	$> 0,05$
Настроение, $M \pm m$	$4,41 \pm 0,18$	$4,52 \pm 0,16$	$> 0,05$

В принципе, иллюзий того, что должны были возникнуть какие-либо достоверные различия в этих группах в их самооценке личностного статуса до начала эксперимента, не возникало. В этот момент произошло чисто механическое разделение однородной выборки, состоящей из молодых людей, на две подгруппы.

Через 10 недель уже после проведенного эксперимента произошли заметные изменения в мироощущении и мировосприятии себя как личности. Это прежде

всего касалось параметров психического состояния студентов обеих групп, что представлено в 6 таблице.

Таблица 6—Показатели самочувствия, активности, настроения двух обследуемых групп после проведения эксперимента

Значения, статистики	Группы обследования		Достоверность различий р
	Экспериментальная группа n=20	Контрольная группа n=20	
Самочувствие, $M \pm m$	$5,33 \pm 0,12$	$4,69 \pm 0,17$	$\leq 0,05$
Активность, $M \pm m$	$5,10 \pm 0,15$	$4,58 \pm 0,09$	$\leq 0,05$
Настроение, $M \pm m$	$5,42 \pm 0,14$	$4,90 \pm 0,11$	$\leq 0,05$

В экспериментальной группе все три параметра, которые диагностировали психологический статус студентов, достоверно превосходили аналогичные данные контрольной группы.

В уровне тревожности до проведения эксперимента в группах обследования также достоверных отличий не обнаружено (в первой группе он равен $20,53 \pm 2,11$ у.е., а во второй – $20,15 \pm 1,85$ у.е.), хотя после эксперимента в группе студентов-кикбоксёров был достоверно ниже ($12,54 \pm 1,67$ у.е.), чем у студентов контрольной группы – $18,21 \pm 1,33$ у.е. ($p < 0,05$). В развитии адаптации, её структуре и динамике уровень тревожности играет очень большую роль. В понятие тревожности входит также оценка возможности обеспечения адекватного реагирования, связанная с организацией различных мер защиты при опасной боевой ситуации, а, по возможности, она должна быть переведена в другую, менее угрожающую ситуацию в обстановке спортивных (тренировочных или соревновательных) поединков через организацию адекватных защитных двигательных действий. Из множества приемов снижения тревожности позитивно действует верbalная формула с положительной установкой, направленной на подсознание для зарождения позитивных эмоций, создающая оптимистическое настроение, высокий

жизненный тонус, релаксацию. Стиль деятельности детерминирует уровень тревожности, так как зависит от свойств нервной системы. При очень высокой и очень низкой тревожности, как правило, отсутствует возможность формирования определенного плана поведения, так как нет рационального, на основе четкого анализа ситуации, целевой программы действий. При низкой – такое поведение вытекает из-за отсутствия осознания угрозы, а при высокой – из-за чувства беспомощности [11].

Свойства нервной системы (сила и подвижность) характеризуют возможности сенсомоторной интеграции студентов экспериментальной и контрольной групп, представленные в таблице 7 до начала эксперимента. Использовалась методика Я. Стреляя.

Таблица 7–Свойства нервной системы двух обследуемых групп студентов до проведения эксперимента

Показатели, у.е.	Спортивная квалификация		Достоверность
Свойства нервной системы	Экспер.группа n=20	Контр.группа; n=20	p
Сила процессов возбуждения	$64,81 \pm 1,49$	$65,77 \pm 2,25$	$> 0,05$
Сила процессов торможения	$55,70 \pm 2,68$	$56,43 \pm 2,83$	$> 0,05$
Подвижность нервных процессов	$59,90 \pm 1,69$	$59,33 \pm 1,99$	$> 0,05$

Проведенное тестирование оценки свойств нервной системы не выявил достоверных отличий у студентов двух групп сравнения до проведения экспериментальной работы. При тестировании сразу после эксперимента были обнаружены изменения в свойствах нервной системы. Эти данные представлены в таблице 8.

Таблица 8 –Свойства нервной системы двух обследуемых групп студентов после проведения эксперимента

Показатели, у.е.	Спортивная квалификация		Достоверность
Свойства нервной системы	Экспер.группа $n_1=20$	Контр.группа $n_2=20$	p
Сила процессов возбуждения	$68,14 \pm 1,76$	$66,93 \pm 2,15$	$> 0,05$
Сила процессов торможения	$67,12 \pm 2,35$	$58,09 \pm 2,81$	$< 0,05$
Подвижность нервных процессов	$67,07 \pm 1,57$	$59,99 \pm 2,15$	$< 0,05$

Анализируя параметры, представленные в таблице 5, можно сделать вывод, что занятия кикбоксингом достоверно усилили подвижность нервных процессов, а также силу процессов торможения, практически ни как не повлияв на силу процессов возбуждения нервной системы студентов обеих групп.

3.2 Оценка эффективности методики развития физических качеств у студентов экспериментальной группы в сравнении с результатами студентов контрольной группы

Перед началом первого этапа эксперимента в обеих группах проводились тесты на общую физическую подготовку. Затем повторные тесты проводились через 10 недель занятий. Контрольная группа занимались по традиционной программе Министерства образования и науки Российской Федерации для бакалавриата по дисциплине «Физическая культура». Студентам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа по «Кикбоксингу», включающая методы круговой тренировки. Результаты тестирования представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Параметры уровня развития физических качеств у студентов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

Тесты	Группы			
	Контрольная группа $n_1=20$		Экспериментальная группа $n_2=20$	
	1 тестирование	2 тестирование	1 тестирование	2 тестирование
Бег 100 м, с	14,45±0,16	14,26±0,17	14,47±0,15	13,91±0,18
Достоверность различий	$p>0,05$		$p<0,05$	
	$p_{1_{K3}}>0,05$		$p_{2_{K3}}>0,05$	
Бег 1000 м, с	247,35±3,85	235,14±3,77	248,11±3,89	229,63±3,55
Достоверность различий	$p<0,05$		$p<0,01$	
	$p_{1_{K3}}>0,05$		$p_{2_{K3}}>0,05$	
Прыжки в длину с места (см)	214,45±3,08	223,85±3,01	215,04±3,11	227,7±3,13
Достоверность различий	$p<0,05$		$p<0,01$	
	$p_{1_{K3}}>0,05$		$p_{2_{K3}}>0,05$	
Отжимание (кол-во раз)	20,50±0,79	22,92±0,81	20,15±0,85	29,85±0,88
Достоверность различий	$p<0,05$		$p<0,001$	
	$p_{1_{K3}}>0,05$		$p_{2_{K3}}<0,001$	
Подтягивание (кол-во раз)	8,65±0,68	10,57±0,71	8,69±0,69	12,71±0,73
Достоверность различий	$p>0,05$		$p<0,01$	
	$p_{1_{K3}}>0,05$		$p_{2_{K3}}<0,05$	
Поднимание ног в висе (кол-во раз)	8,55±0,37	9,54±0,41	8,51±0,36	12,55±0,39
Достоверность различий	$p>0,05$		$p<0,001$	
	$p_{1_{K3}}>0,05$		$p_{2_{K3}}<0,001$	

В спринтерском тесте, характеризующим качество быстроту, через 10 недель эксперимента обнаружено достоверное улучшение результата на 100 м в экспериментальной группе и тенденцию улучшения в контрольной группе. Хотя после эксперимента средний временной показатель забега на 100м был лучше в группе студентов-кикбоксёров, но различия оказались не достоверными. То же самое было получено и в teste, характеризующим качество – выносливость. Речь идёт о забеге на 1000м. Надо полагать, что для улучшения беговых кондиций в экспериментальной группе необходимо было включать полноценные дистанционные забеги. Но в этом случае мы бы вышли за обозначенные преждевременные рамки эксперимента: два дня в неделю по 1,5 часа. Что касается силовых и скоростно-силовых кондиций, то здесь явно

превалировали достижения студентов экспериментальной группы, что конкретно видно из результатов тестирования. Надо полагать, что та предметная среда зала кикбоксинга, в которой находилась группа студентов, своеобразным образом воздействовала на занимающихся, заставляя их быть более сконцентризованными, мобилизованными и мотивированными на выполнение тех заданий, которые им предлагал выполнить тренер-преподаватель.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многие специалисты, представляющие различные научные школы педагогической мысли всего мира, убеждены в том, что на сегодняшний день существует явное отставание учебных программ по дисциплине «Физическая культура» от современных тенденций личностного запроса в интеллектуальном и физическом развитии студентов начала 3-го тысячелетия новой эры. Основной посыл этих учёных в области ФКиС сводится к созданию новейшей инновационной программы физической подготовки, базирующейся на модели выбора студентами из максимально возможного количества видов спорта и двигательной активности именно того направления, которое отвечает их запросам. Самостоятельный выбор такого вида двигательной активности является эффективным мотивационным средством вовлечения студентов к занятиям физической культурой, удовлетворяя тем самым их насущные потребности.

Кикбоксинг – контактный вид единоборств, являющийся спортивной альтернативой восточным боевым искусствам: карате, саньда, таэквондо, муай-тай и др. Нагрузка в кикбоксинге – это смена аэробной и анаэробной нагрузки. Именно такое чередование позволяет воспитать в спортсмене необходимую выносливость и взрывную силу. Большое внимание в кикбоксинге уделяется силовым нагрузкам, необходимым для максимально мощного удара, способного отправить противника в нокаут и заставить сдаться его до окончания времени поединка. Благодаря таким тренировкам большинство спортсменов, занимающихся кикбоксингом, имеют прекрасно развитый мышечный корсет, великолепную пластику двигательных действий, молниеносную скорость реакции. Кикбоксинг с его широтой и многообразием видов двигательных действий, интегративностью и комбинаторностью форм и методов подготовки предоставляет студентам наиболее эффективные для оздоровления новые виды двигательной активности со свободой выбора

индивидуально приемлемых форм занятий, что позволяет широко внедрять его в образовательный процесс. Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студентов. Стремление студентов адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях, улучшать здоровье и качество своей жизни, достигать красивого и гармоничного телосложения реально может быть воплощено через занятия кикбоксингом, что является несомненным преимуществом данного вида спорта. Систематические занятия кикбоксингом позволяют справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам; нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повысит творческую активность студентов, их работоспособность и положительно скажется на эффективности учебных занятий. Занятия этим видом спорта формируют и совершенствуют физические качества и жизненно важные умения и навыки; повышают расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

В методике спортивной тренировки кикбоксёра ведущими принципами становятся: углубленная специализация; сознательность и активность; всевозрастающая важность индивидуального подхода.

К задачам тренировки относятся: воспитание в соответствии с принципами морали; укрепление здоровья: гармоничное развитие организма и всесторонняя физическая подготовка; вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками. Педагогическими задачами на этапах подготовки является постановка таких задач, выполнение которых позволяет сформировать технико-технический арсенал и функциональную подготовку за определённый период времени.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном кикбоксинге. Двигательные способности кикбоксёра проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовки, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых в кикбоксинге.

Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном кикбоксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

В качестве методики эффективного развития физических качеств кикбоксеров массовых разрядов была предложена методика круговой тренировки. В первом периоде тренировочных занятий в экспериментальной группе проводился первый этап применения метода круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема специальной физической подготовки кикбоксера, шла работа над развитием абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Во второй части у экспериментальной группы проводились круговые тренировки, которые были направлены на развитие специфичных для кикбоксинга функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю.

Спортсменам экспериментальной группы были предложены психотехнические упражнения с целью совершенствования психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции (воображения, представления, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания).

Развитие навыков саморегуляции способствует снижению влияния на кикбоксёров стресс-факторов, а также улучшению эмоционального состояния спортсменов, что показал тест САН в конце эксперимента.

Результаты исследования показали, что методически правильно спланированная и организованная круговая тренировка дает больший эффект для развития всех физических и моррофункциональных способностей занимающихся, что показали достоверные результаты тестирования.

Достоверное увеличение результатов тестирования у кикбоксеров экспериментальной группы доказывает эффективность предложенной педагогической программы, способствующей эффективному развитию и восстановлению спортсмена.

Анализ полученных в эксперименте данных свидетельствует о явном превалировании в подготовке студентов экспериментальной группы скоростно-силовых и силовых кондиций, с одновременным недостаточным проявлением качеств быстроты (100м) и выносливости (1000м). Этот факт даёт основание полагать, что в программе, направленной на повышение уровня развития физических качеств студентов, недостаточно чётко были учтены моменты по развитию беговых кондиций на скорость и выносливость, что можно проверить в наших будущих научно-педагогических экспериментальных работах.

В представленной работе не рассмотрены такие качества как гибкость и координационные способности. Это объясняется тем, что эти качества не развиваются должным образом на занятиях общего курса дисциплины «Физическая культура» в высшей школе. Поэтому, зная заранее более лучшую подготовленность по этим параметрам студентов-кикбоксёров, было принято решение не применять соответствующих тестов, по которым можно было бы сравнить контрольную и экспериментальную группы. Хотя, например, в кикбоксинге гибкость является значимым физическим качеством. В настоящее время накоплен значительный опыт при применении различных методических

приемов по развитию гибкости, которые, несомненно, доказали свою пригодность и применимость в спортивной и оздоровительной практике.

В качестве практических рекомендаций можно рекомендовать представленную методику развития физических качеств как эффективное средство подготовки к сдаче норм ГТО, дополнительно усилив её циклическими упражнениями, связанными с бегом на 100м и 1000м.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
2. Ашмарин, Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.М. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 22 с.
3. Бабаян, К.Л.Факторная структура волевых качеств спортсменов / К.Л. Бабаян // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 59-62.
4. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич //Теор. и практ. физич.культ. – 1990. – № 1. – С. 26-29.
5. Барышников, В.Я. Средовой подход в управлеченческой деятельности специалиста по физической культуре: Дис. ... канд. пед. наук / В.Я. арышников. – Елец, 2005. – 149 с.
6. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 177 с.
7. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И.М. Быховская // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 33-37.
8. Верхушанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхушанский. – М.: ФиС, 1988. – 326 с.
9. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткина. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 213 с.
10. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) / А.В. Гаськов. –Улан-Удэ: Изд. БГУ, 1998. – 134 с.

11. Гаттаров, Р.У. Психофизиологический потенциал и уровень здоровья студентов / Р.У. Гаттаров; под ред. д.б.н., проф. А.П. Исаева. – Челябинск: ЮУрГУ, – 2005. – 252 с.
12. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.М. Гелецкий // Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
13. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ФиС, 1956. – 324 с.
14. Дегтярев, И.П. Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров-юношей с учетом весовых категорий / И.П. Дегтярев, Э.Г. Мартиросов, М.С. Кийзбаев // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1984 – С.21-22.
15. Земцова, И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов / И.И. Земцова. – Киев: Олимпийская литература. 2010. – 219 с.
16. Кабиров, Р.Ф. Формирование установки на занятия физической культурой / Р.Ф. Кабиров, К.А. Матвийчук, Е.В. Тарасов. – Магнитогорск: МГПУ, 1998. – 164 с.
17. Калмыков, С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С.В Калмыков. Улан-Удэ: Бурятское книжное изд-во, 1994. - 142 с.
18. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. – М. : Физическая культура, 2006. – 127 с.
19. Костенюк, П.И. Подготовка будущих учителей к руководству физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников: Учебное пособие / П.И. Костенюк, Л.Х. Магомадова, В.Г. Папушин. – Челябинск, 2001. – 191 с.
20. Коц, Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
21. Купцов, А.П. Механизм эффективности и методика обучения сложным тактико-техническим действиям в спортивной борьбе / А.П. Купцов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 209 с.

22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
23. Лаптев, Л.А. Управление тренированностью боксеров / Л.А. Лаптев, П.И. Лавров, П.К. Левитан. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 225 с.
24. Лубышева, А.И. Концепция формирования физической культуры человека / А.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 1992. – 196 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
26. Озолин, Н.Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности / Н.Г. Озолин // Теор. и практ. физ. культуры. – 1987. – № 1. – С. 21-23.
27. Пиянзин, А.Н. Воспитание ценностного отношения к физической культуре. Автореф. дис. канд. пед. наук / А.Н. Пиянзин. – М.: 1992. – 16 с.
28. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, – 1986. – 425 с.
29. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, – 2005. – 820 с.
30. Спилбергер, Ч.Д. Шкала самооценки. Рабочая книга практического психолога: технология эффективности профессиональной деятельности: пособие / Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. – М.: Издат. дом "Красная площадь", – 1996. – 400 с.
31. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография / В.И. Столяров. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2013. – 311 с.
32. Табарчук, А.Д. Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх и ее медицинское обеспечение: учебное пособие / А.Д. Табарчук. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 59 с.

33. Федулина, И.Р. Подготовка будущих учителей к руководству физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников: Дис. ... канд. пед. наук / И.Р. Федулина. – Уфа, 2001. – 221 с.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
35. Черенко В.А. Количественная оценка показателей физической подготовленности студентов / В.А. Черенко // Вестник спортивной науки, Советский спорт, 2011. - №2. – с. 69-71.
36. Шатков, Г.И. Юный боксер / Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев. – М.: ФиС, 1982. – 127 с.
- 37.Юмагуен, В.Р. Психофизиологический потенциал и проблемы индивидуализации подготовки кикбоксеров высшей квалификации / В.Р. Юмагуен, Ю.Н. Романов, С.А. Личагина / Под науч. ред. А.П. Исаева. – Челябинск: ЮУрГУ, 2006. – 128 с.
- 38.Bashavets, N. Current features of physical training of university students and recommendations for its improvement / N.Bashavets // Science and education. – 2016. – №4. – P. 105.
39. Bravo, M.M. Heart rate responses of high school students participating in surfingphysical education / M.M.Bravo, K.M.Cummins, J.A.Nessler et.al. // Journal of strength and conditioning research. – 2016. – Vol. 30. – №6. – P. 1721-1726.
40. Cerar, K. The profiling of university of ljubljana students according to their motives for exercise participation / K. Cerar, M. Kondric, J. Sindik // Zdravstvenovarstvo. – 2017. – Vol. 56. –№2. – P. 107-114.
41. Fotynyuk, V.G. Determination of first year students' physical condition and physical fitness level / V.G. Fotynyuk // Physical education of students. – 2017. – Vol. 21. – №3. – P. 116-120.
42. Jia, J.L. Study on the teaching of college elective course table tennis / J.L.Jia et.al. // PPH international conference on social science and environment. – 2016. – Vol. 7. –P. 20-23.

43. Kabachkova, A.V. Students' physical activity / A.V. Kabachkova, V.V.Fomchenko, Y.S.Frolova // Tomsk state university journal. – 2015. – №392. – P.175-178.
44. Kharisov, I.D. Assessment of physical fitness indicators in students practicing powerlifting and street workout / I.D. Kharisov, A.V. Nenasheva, A.S. Aminov et.al. // Human sport medicine. – 2017. – Vol. 17. – №1. – P. 67-78.
45. Kim, Y. Beyond touchdown: College students' sports participation, social media use, college attachment, and psychological well-being / Y. Kim, Y.B. Liu, Z. Shan // Telematics and informatics. – 2017. – Vol. 34. – №7. – P. 895-903.
46. Koh, K.T. Implementation of a values training program in physical education and sport: a follow-up study / K.T. Koh, M. Camire , SHL. Regina et.al. // Physical education and sport pedagogy. – 2017. – Vol. 22. – №2. – P. 197-211.
47. Kusnierz, C. Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults / C.Kusnierz, W.J. Cynarski, K.Gorner // Ido movement for culture-journal of martial arts anthropology. – 2017. – Vol. 17. – №1. – P. 30-37.
48. Li, P.C. The Aesthetic Thought of competitive sports and the value study of aesthetic education in health education / P.C. Li, Y.L. Mei // Eurasia journal of mathematics science and technology education. – 2017. – Vol. 13. №8. – P. 5115-5121.
49. Li, Z.M. On the essence of the sport and its educational values / Z.M.Li // 3rd international conference on economic, business management and educational innovation. – 2016. – Vol. 54. – P. 434-438.
50. Liu, B. The application of basketball game in college basketball teaching / B.Liu, X.J.Xiong, Y.Huang // Proceedings of 2016 5th international conference on social science, education and humanities research. – 2016. – Vol. 69. – P. 1273-1276.
51. Marques, M.C. Physical fitness profile of competitive young soccer players: Determination of positional differences / M.C. Marques, M. Izquierdo, T.J.

- Gabbett et.al. // International journal of sports science & coaching. – 2016. – Vol.11. – №5. – P. 693-701.
52. Montero, M.M. Retos-nuevastendencias en educacionfisicadeporte y recreacion / M.M.Montero, F.R. Juan // Retos-nuevastendencias en educacionfisicadeporte y recreacion. – 2017. – №31. – P. 219-226.
53. Nebozh, V. Bases of the theory and practice of athletes-throwners' speed and power qualities development in the process of training / V. Nebozh // Science and education. – 2016. – №4. – P. 145-148.
54. Newland, A. College students' perceptions of a caring climate in group physical activity classes / A. Newland, M. Newton, A. Stark et.al. // Biomedical human kinetics. – 2017. – Vol. 9. – №1. – P. 99-106.
55. Osipov, A.Y. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic / A.Y. Osipov, M.D. Kudryavtsev, S.S. Iermakov et.al. // Physical education of students. – 2017. – Vol. 21. – № 4. – P. 176-181.
56. Pupysheva, Z.S. Efficient forms of sports and recreation activities in a university: Russian and foreign experience / Z.S.Pupysheva, Y.A.Karvounis // Tomsk state university journal. – 2015. – № 393. – P. 209-212.
57. Ren, H.H. Research on the influence of the badminton training on college students' physical fitness / H.HRen. // 3rd international conference on economic, business management and educational innovation. – 2016. –Vol. 54. – P. 448-452.
58. Robles-Rodriguez, J. Adapted sports as a contribution to education in values and the improving motor skills: the opinion of high school students / J. Robles-Rodriguez, M.T.Abad-Robles, et.al. // Retos-nuevastendencias en educacionfisicadeporte y recreacion. – 2017. – № 31. – P. 140-144.
59. Savu, C.F. Development of force by using volley means in high school classes / C.F. Savu, T. Ciulei, A. Frunza // 2nd central & eastern European lumen international conference - multidimensional education & professional development. – 2017. – Vol. 27. – P. 707-713.

60. Schwestig, R. How valid is the performance diagnostic in soccer? / R. Schwestig, M. Miserius, S. Hermassi et.al. // Sportverletzung-sportschaden. – 2016. – Vol.30. – №1. – P. 26-30.
61. Till, K. Do physical qualities influence the attainment of professional status within elite 16-19 year old rugby league players? / K. Till, B. Jones, T. Geeson-Brown // Journal of science and medicine in sport. – 2016. – Vol.19. – №7. – P. 585-589.
62. Till, K. Anthropometric and physical qualities of elite male youth rugby league players / K. Till, S. Scantlebury, B. Jones et.al. // Sports medicine. – 2017. – Vol. 47. – №11. – P. 2171-2186.
63. Wei, P.Y. Feasibility analysis of outward training into physical education / P.Y.Wei, J.X. Zhang // 2015 2nd international conference on education and education research. – 2015. – 4 Vol. 8. – P. 246-249.
64. Young, W.B. Agility and change-of-direction speed are independent skills: implications for training for agility in invasion sports / W.B. Young, Dawson B., G.J. Henry // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2015. – Vol. 10. – №1. – P. 159-169.
65. Zavadská, M. Optimization of physical education of university students by means of racewalking / Zavadská, M. // Science and education. – 2016. – №8. – P. 58-61.
66. Zhang, X.Q. Effects of interval training modes on development of special physical qualities of athletes involved in hand-to-hand fighting / X.Q. Zhang, S.M. Ashkinazi, E.A . Bavykin et.al. // Archives of budo science of martial arts and extreme sports. – 2016. – Vol. 12.
67. Zhou, Y.L. Research on sports specialized course in physical education major for meeting social needs / Zhou, Y.L. // Agro food industry hi-tech. – 2017. – Vol. 28. – №3. – P. 1016-1020.