Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества №5» Г. Ульяновска

Методическая разработка

Развитие базовых физических качеств обучающихся в объединении «Кик-боксинг»

Работу выполнил: педагог дополнительного образования МАОУ ДОД ЦДТ №5 Смывалов Александр Николаевич

Ульяновск 2014г.

Развитие базовых физических качеств обучающихся в объединении «Кик-боксинг»

Боевые искусства представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Важной причиной популярности кик-боксинга является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность кик-боксинга состоит в привлекательности и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Благодаря системе единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие ловкости, координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

- 1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;
- 2. воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- 3. приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
- 4. целенаправленное развитие двигательных качеств, совершенствование двигательных навыков (овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями), изученных на занятиях кик-боксингом;
- 5. вовлечение детей школьного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Объединение «Кик-боксинг» под руководством педагога дополнительного образования Смывалова А.Н. существует 13 лет. Развитие основных физических качеств необходимо для успешного освоения данного вида единоборства. В данной работе рассматривается развитие таких базовых физических качеств как быстрота, силовые способности, выносливость, гибкость, координационные способности.

Быстрота.

Быстрота развивается при выполнении кратковременных упражнений с максимальной скоростью.

При этом необходимо помнить, что при выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

- 1. Быстрота не может развиваться у человека если он утомлен. В следствие этого упражнения на развитие качества быстроты следует выполнять на занятиях в первую очередь, т.е. первыми. Это качество лучше воспитывается в эмоциональных, соревновательных условиях (эстафеты, игры, групповые старты и др.). Частота сердцебиений в предложенных упражнениях варьирует в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся в пределах 170-180 ударов в минуту.
- 2. При выполнении нового, плохо освоенного упражнения не надо стремиться выполнить его с предельной скоростью.
- 3. Выполняя упражнение на быстроту, необходимо обращать внимание на умение занимающегося расслаблять мышцы не участвующие в основном двигательном акте (например, техника бега на 100 метров у высококвалифицированных спринтеров и школьников). У последних, лицо перекошено, руки напряжены и др.
- 4. Отдых между упражнениями на быстроту должен быть достаточно продолжительным и занимать 3-5 и более минут. Необходимо обучать занимающегося, при выполнении упражнения, умению хорошо настраиваться на каждую очередную попытку

Силовые способности.

При воспитании этих способностей у человека необходимо определить упражнения, в которых проявляется сила. Создать представление у занимающихся о методических аспектах при выполнении упражнений на развитие силы. К основным из них относятся:

1. Величина отягощения должна быть такая, чтобы учащийся мог выполнить не менее 4-х повторений этого упражнения в одном подходе. При этом частота сердечных сокращений у него должна быть не более 170 ударов в минуту. Лучше всего если учащийся сможет выполнить 8-12 повторений в предложенном упражнении. Можно объяснить учащимся, что нецелесообразно применять упражнение - отжимание в упоре лежа - для развития силовых возможностей, если оно выполнено им не более 2-х повторений в одном подходе. Для этого необходимо предварительно

укрепить мышцы рук с помощью других, адекватных силовым возможностям занимающегося, других упражнений и только затем использовать это упражнение для развития силовой выносливости.

- 2. В каждом подходе, для развития силовых качеств, необходимо повторять выполнение упражнений до "отказа".
- 3. Интервалы отдыха между подходами должны быть не более 2-3 минут.
- 4. После выполнения упражнений на силу желательно выполнить несколько упражнений на расслабление мышц и гибкость отдельных звеньев тела.
- 5. В недельном микроцикле следует рационально чередовать упражнения на быстроту, силу и выносливость. В силу возрастных особенностей учащихся (например, учащихся 3-х классов) воспитание силы у осуществляется преимущественно использованием отягощении (чаще всего с использованием собственного веса тела) с повторений. Поэтому все упрощенные числом предельным выполнения упражнения на силу даются применительно указанного метода развития силовых возможностей занимающее

Выносливость.

Это качество человека представляется - как способность длительно выполнять упражнение и противостоять утомлению. Существует два вида выносливости: общая и специальная. На первой из них остановимся более подробно ниже. Необходимо заметить, что выносливость можно развивать с помощью практически любых физических упражнений, но лучше всего с помощью упражнений из циклических видов спорта - ходьбы, бега, плавания, езде на велосипеде, ходьбы на лыжах, бега на коньках, подвижных и игр. При дистанционном выполнении упражнений выносливость без перерывов, их необходимо выполнять в среднем и медленном темпе. При этом частота сердечных сокращений не должна превышать 150 ударов в минуту, что вполне обеспечивает оптимально работу организма занимающегося в течение - 10-15 минут. Это качество можно развивать с помощью выполнения простейших гимнастических упражнений, выполнение которых необходимо производить без перерыва. Такой способ выполнения упражнений на выносливость называется выполнение упражнений. Используя этот метод необходимо акцентировать внимание занимающихся на теоретико-практических занятиях, что именно является основным на первых парах развития ЭТОГО Продолжительность такого комплекса упражнений также должна составлять 10-15 минут. Обратить внимание учащихся и на то, что при выполнении упражнений на выносливость необходимо концентрировать свои усилия на правильном дыхании: не задерживать его, в случае необходимости дышать через нос и рот одновременно. При этом необходимо расслабить просто нижнюю челюсть, акцент сделать на полноценный выдох (при произвольном

вдохе). Интенсивность упражнений на выносливость учащимся младших классов объяснить трудно. Вместе с тем при этом можно дать такую рекомендацию: скорость выполнения должна быть такой, чтобы учащийся при выполнении упражнения мог разговаривать или дышать через нос

Гибкость.

Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные опорно-двигательного аппарата, определяющих амплитуду различных движений человека. Этот термин более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных, локтевых, плечевых суставах и др.). Это качество человека является необходимой основой эффективного совершенствования в виде деятельности, связанной с техническим совершенствованием в большинстве локомоций движения. При недостаточной гибкости у человека резко усложняется и, конечно же, замедляется процесс освоения двигательных навыков, столь необходимых в спортивной деятельности и быту индивида. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономичности работы. При этом часто является причиной повреждения мышц и связок, т.е. спортивного травматизма. В качестве методических основ развития гибкости можно широко использовать в занятиях обще подготовительные упражнения, с элементами сгибаний и разгибаний, наклонов и поворотов туловища. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида деятельности. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом специфики рода деятельности (например, вида спорта).

Упражнения на гибкость могут носить активный, пассивный и смешанный характер. Арсенал средств, применяемых для развития гибкости, также разделяется на развивающие пассивную, активную и смешанную Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощении, так и с отягощениями. К ним относятся маховые и пружинящие движения, рывки и наклоны. Отягощения повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движения, за счет использования силы инерции. Наряду с использованием таких упражнений в отдельных частях урока, они могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако упражнения на гибкость часто включаются в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется развитие и других качеств, например, силы. Упражнения на гибкость могут составлять и значительную часть утренней гимнастики и мероприятий, проводимых в режиме дня учащихся. При планировании работы по развитию гибкости необходимо иметь в виду, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной (с помощью партнера, отягощении и др.). Разное время требуется и на развитие подвижности в

разных суставах. Этот показатель зависит от многих факторов: от структуры сустава и мышечной ткани, возраста ребенка, а в конечном счете - от построения тренировочных воздействий. В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время

Координационные способности.

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

В структуре координационных способностей человека выделяют:

- а) способность к овладению новыми движениями;
- б) умение дифференцировать и управлять различными характеристиками движений;
- в) способность к комбинациям и импровизации в процессе проявления конкретной двигательной деятельности.

При разучивании новых двигательных действий (основополагающие принципы построения программ в Общеобразовательных средних школах) необходима способность к сложно координационной двигательной сфере (спортивных играх, единоборствах и др.), т.е. там, где двигательная деятельность учащегося характеризуется особенно большим разнообразием и значительной координационной сложностью. Способность дифференцировать и управлять различными характеристиками движений проявляется в плавности движений, способности удерживать равновесие и др. Способность к комбинациям и импровизации в процессе выполнения конкретного двигательного задания является одним из важнейших факторов, определяющих результативность И скорость овладении сложно координационными действиями индивида. Высокий уровень способностей координационных позволяет учащемуся овладевать новыми двигательными навыками, рационально к тому же использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств силы, быстроты, гибкости в конкретных ситуациях и сложно координационных двигательных заданиях. Чем больше количество, разнообразие и сложность основных навыков у человека (что обычно называют его двигательной базой), тем быстрее и эффективнее приспосабливается он к неожиданным условиям, при решении сложных двигательных задач, тем адекватнее реагирует требования возникающей ситуации. на Основными методическими подходами и особенностями упражнений, направленных на способностей, совершенствование координационных нетрадиционность, сложность, новизна, возможности многообразных и неожиданных двигательных задач. Состав средств для повышения координационных способностей определяется тесной связью накопления большого многообразия двигательных навыков и выработкой необходимых связей с оперативностью их объединения в сложные двигательные действия. Учитывая некоторую "обеднённость" специальных средств в видах деятельности учащихся в циклической работе (лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт и др.) основой методических подходов координационных способностей становятся использованием разнообразия привычных, а в подавляющем большинстве заимствованных действий с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к более широкой координации движений. Относительно сложно координационной деятельности (спортивные и подвижные игры, единоборства и др.) отмечается исключительное многообразие характерных для них специальных упражнений, которые позволяют успешно решать задачи повышения координационных способностей учащихся, параллельно с развитием базовых физических качеств и др. видами их подготовки. При этом необходим постоянный контроль за темпом и ритмом движений, за динамическими и пространственно-временными параметрами.

Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться, — признание великого французского мыслителя Ж. Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением.