Боксерские соревнования разных уровней – от массовых детских стартов до чемпионата мира и Олимпийских игр в каждом конкретном случае это отдельные мероприятия, со свойственной только этому ивенту спецификой и особенностями управленческого и организационного характера. Только при условии постоянного контакта и продуктивного сотрудничества менеджеров спортивной части боксерского мероприятия и аниматоров развлекательной части данного зрелища возможно достижение общей эффективности мероприятия с точки зрения экономических результатов и социальных показателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями / С.В. Алтухов. – М. : Советский спорт, 2013. – 208 с.
2. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А.В. Починкин. – М. : Спорт, 2015. – 264 с.
3. Strategic Sport Marketing / D. Shilbury, H. Westerbeek, S. Quick, D. Funk, A. Karg. – 4th edition. – New South Wales : Allen and Unwin : Crows Nest, 2014. – 388 p.
4. Котлер, Ф. Основы маркетинга / Ф. Котлер. – 5-е европейское изд. – М. : Вильямс, 2015. – 752 с.
5. Томич, Милан. Маркетинг в спорте: рынок и спортивные продукты / Милан Томич. – М. : МАФСИ, 2002. – 345 с.
6. Леднев, В.А. Индустрия спорта: разберемся в понятиях / В.А. Леднев // СМ: Всё о спортивном менеджменте и маркетинге. – 2017. – Выпуск 1. – С. 9–15.
7. Скороходов, С.Н. Маркетинг в системе управления спортивной организацией / С.Н. Скороходов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 165–170.

REFERENCES

1. Altukhov S.V. (201), *Event management in sports. Management of sports events*, Soviet sport, Moscow.
2. Pechinkin, A.V. (2015), Management in the field of physical culture and sport, Sport, Moscow.
3. Shilbury, D., Westerbeek, H., Quick, S., Funk, D. Karg and A. (2014), *Strategic Sport Marketing, 4th edition*, Allen and Unwin, Crows Nest, New South Wales.
4. Kotler, F. (2015), *Basics of marketing*, Williams, Moscow.
5. Tomic, Milan (2002), *Marketing in sports: market and sports products*, MAFSI, Moscow.
6. Lednev, VA (2017), "Sports industry: let's understand the concepts", *CM: All about sports management and marketing*, Issue 1, pp. 9-15.
7. Skorokhodov, S.N. (2018), "Marketing in the management system of a sports organization", *Science and sport: modern trends*, No. 4, pp. 165-170.

Контактная информация: skorohodovsn@mgri.ru

Статья поступила в редакцию 26.06.2019

УДК 796.835

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

***Петр Иванович Собакин**, старший преподаватель, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта; **Дарья Петровна Плотникова**, студент, Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова; **Илья Афанасьевич Черкашин**, доктор педагогических наук, профессор, Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, Якутская государственная сельскохозяйственная академия*

Аннотация

В статье представлена отобранная и сформированная группа средств, которую можно применять не только для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-

силовых способностей, но и оценке уровня развития данных качеств и способностей спортсменов в кикбоксинге. Комплекс отобранных тестов состоит из упражнений беговых, прыжковых, с отягощениями, на координацию и гибкость, применение которых позволяет получить данные, характеризующие физическую подготовленность спортсменов в кикбоксинге, исходя из полученной информации вносить коррективы в тренировочный процесс. Показано, что современная система подготовки спортсменов в кикбоксинге должна строиться комплексно в отношении развития и повышения уровня физических качеств и способностей, отражая индивидуальные особенности тренировочного процесса спортсменов.

Ключевые слова: кикбоксинг, физическая подготовка, оценка, контроль, тренировочные средства, физически качества, спортсмен.

ESTIMATION OF GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF QUALIFIED ATHLETES IN KICKBOXING

***Petr Ivanovich Sobakin**, the senior teacher, Churapcha State Institute of physical culture and sports; **Daraya Petrovna Plotnikova**, the student, Institute of physical culture and sports of North-Eastern Federal University; **Ilia Afanasyevich Cherkashin**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Institute of physical culture and sports of North-Eastern Federal University, Yakut State Agricultural Academy*

Annotation

The article presents the selected and formed group of means that can be used not only to develop strength, speed, endurance, flexibility, agility, speed-strength abilities, but also to assess the level of development of these qualities and abilities of athletes in kickboxing. The complex of selected tests consists of running, jumping, with weights, coordination and flexibility exercises, the use of which allows to obtain data characterizing the physical fitness of the athletes in kickboxing, based on the information received to make adjustments to the training process. It has shown that the modern system of training the athletes in kickboxing should be built up in a comprehensive manner with regard to the development and improvement of the physical qualities and abilities, reflecting the individual characteristics of the training process of athletes.

Keywords: kickboxing, physical training, estimation, control, means of training, physical qualities, athlete.

ВВЕДЕНИЕ

Специалисты по теории и методике подготовки спортсменов в кикбоксинге отмечают, что физическая подготовка является фундаментом, на котором строится мастерство спортсменов, а ее контроль обеспечивает эффективное управление тренировочным процессом [1, 2, 4]. Научно обоснованная система контроля является неотъемлемым компонентом подготовки спортсменов в кикбоксинге, позволяющая решать задачи отбора перспективных спортсменов, оценки уровня развития физических качеств и способностей и на основе данной информации своевременной коррекции хода их подготовки, а также успешного участия в соревнованиях различного уровня [2]. На данном этапе развития кикбоксинга применяются широкий арсенал методов контроля различных сторон подготовленности спортсменов, однако отбор данных методов зачастую строится на интуитивных способностях тренера, без должного научного обоснования, что влечет за собой получения недостоверной информации и как следствие, искаженное представления о подготовленности кикбоксеров [2, 3].

Как показывает анализ научно-методической литературы, обобщение передового практического опыта квалифицированных кикбоксеров контроль за подготовленностью зачастую строится на положения, разработанных в боксе и других в ударных видах спортивных единоборств. В результате анализа данных научно-методической литературы выявлено, что вопрос развития физической подготовленности спортсменов хотя и широко представлен, но контроль подготовленности является малоизученным и требует дальнейших изысканий. Таким образом, актуальным вопросом является повышения

эффективности оценки физической подготовленности спортсменов в кикбоксинге на основе выявления адекватных упражнений, позволяющих определить показатели развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей. Методика: анализ, интерпретация, обобщение, формализация.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В кикбоксинге с целью определения показателей общей физической подготовленности специалисты рекомендуют применять такие тесты, как бег на 30 м с низкого старта (быстрота), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), 5-ти минутный бег (показатель общей выносливости), для получения информации о специальной физической подготовленности определять показатели гибкости посредством стандартного теста − наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, скоростную выносливость − путем выполнения прыжков на скакалке за 1 мин (фиксируется количество раз); силовую выносливость − количеством рывков вперёд 1 кг мяча за 1 мин; скоростно-силовой выносливости − количеством ударов, нанесённых по боксёрской «груше» за 1 минуту [4].

Следует отметить, что специалисты в кикбоксинге среди всех специальных физических качеств выделяют скоростно-силовые качества и гибкость спортсмена. Многочисленные научные исследования, педагогические наблюдения в условиях учебно-тренировочного процесса, проведенные с участием кикбоксеров, а также соревновательная практика подтверждают тот факт, что высокий уровень развития этих качеств спортсменов является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в условиях соревнований. При недостаточной гибкости замедляется процесс формирования двигательных умений и навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий и суставов, что в свою очередь, приводит к негативным последствиям в подготовке спортсмена к участию в соревнованиях. Для оценки гибкости спортсменам предлагается выполнение следующих тестов. Методика нижеизложенного тестирования была описана в работах А. Куликова. Выбор именно этой методики обоснован тем, что предложенные упражнения наиболее эффективны при оценке гибкости кикбоксеров. Автор предлагает сначала выполнить три вида шпагата, оценку проводить по трехбалльной системе, где: высокий уровень (угол составляет 180°) − 3 балла; средний уровень (угол составляет 150°) − 2 балла; низкий уровень (угол составляет 110°) − 1 балл. Второе упражнение: наклон вперед из положения стоя, ноги вместе. Методика оценки: высокий уровень (коснуться головой пола) − 3 балла; средний уровень (коснуться локтями пола) − 2 балла; низкий уровень (коснуться ладонями пола) − 1 балл. Третье упражнение − наклон туловища из положения сидя, ноги вместе. Уровни определяются по следующей методике: высокий уровень (коснуться лбом коленей, ладонями пят стопы) − 3 балла; средний уровень (коснуться лбом коленей, ладонями пальцев стопы) − 2 балла; низкий уровень (не затронуть лбом коленей и не дотянуться до стоп) − 1 балл. Заключительное четвертое упражнение – выполнение мостика из положения стоя и лежа. Методика оценки: высокий уровень (расстояние между ладонями и стопами ног 35 см) − 3 балла; средний уровень (исполнение с поддержкой, расстояние между ладонями и стопами ног 45 см) − 2 балла; низкий уровень (выполнение из положения лежа, расстояние между ладонями и стопами ног 55 см) − 1 балл. Критериями оценивания гибкости является качественное выполнение вышеизложенных упражнений [4].

Для оценки специальной физической подготовленности кикбоксеров на этапе углубленной спортивной специализации Э.В. Кладов, В.П. Шульпина разработали методику комплексного контроля физической и технико-тактической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп. Специалистами был подобран комплекс тестовых упражнений и разработаны шкалы дифференцированной оценки спортсменов учебно-тренировочных групп разных годов обучения. Оценивали подготовленность по трем уровням:

высокий, средний, низкий. В качестве критериев применяли следующие тесты: бег на 100 м, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (руки за головой), подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 1000 м, а также тест PWC_{170} с применением велоэргометра. Также были разработаны три теста для оценки силы и специальной выносливости. Каждый тест включает в себя три раунда, в которых спортсмены наносят удары ногами и руками как можно быстрее с максимальным проявлением силы. Оценивается количество ударов, процентное соотношение ударов руками и ногами, восстановление спортсмена после раундов по показателям ЧСС [2].

К тестовым упражнениям для контроля физической подготовленности также относятся вертикальные прыжки (прыжок вверх с места), прыжок в длину с места для определения скоростно-силовой подготовленности, взрывной силы; толкание набивного мяча (выполняется из соответствующего положения, что должно имитировать действие прямого удара); жим штанги лежа для определения силы верхних конечностей; приседание со штангой для определения силы ног.

Для тестирования скоростно-силовых способностей спортсменов в кикбоксинге используется силовые, прыжковые и бросковые упражнения: рывок штанги, полуприсед со штангой, метание ядра снизу-вперед и снизу-назад (по направленности движения, последовательности включения в работу основных звеньев тела эти упражнения схожи со взятием штанги на грудь, но они развивают не только скоростно-силовые способности, но и взрывную силу; прыжок в длину с места, прыжки с ноги на ногу, скачки, прыжки вверх.

Во время планирования контроля скоростных возможностей необходимо помнить, что в процессе тестирования спортсмен должен находиться в состоянии высокой работоспособности без наличия признаков развивающегося утомления. Время, в течение которого возможно выполнение работы максимальной интенсивности, обычно не превышает 15–20 с. Для оценки скорости следует применять бег на отрезках до 60 м. Частота движений является особенно важным показателем скоростных способностей. Информативными оказываются следующие показатели: время пробегания фиксированного расстояния со старта, с; время пробегания фиксированного участка (10, 20, 30 м) с ходу, с; число беговых шагов на заданной дистанции (30, 60 м). Для определения абсолютной скорости, в основном, используются отрезки на дистанции от 20 до 60 м. Более длинные отрезки включаются в тренировочный процесс для развития и тестирования скоростных способностей несколько реже, так как в теории и практике подготовки спортсменов доказанным является тот факт, что спортсмены различной квалификации после 55–60 м не могут повышать достигнутую скорость.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ литературных источников позволил сгруппировать средства, применяемы в практике подготовки спортсменов в кикбоксинге, для развития и оценки общей физической подготовленности (рисунок 1). Представленные на рисунке средства применяются в практике подготовки спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге, с целью развития и оценки физической подготовленности. Следует отметить, что тестирование общей физической подготовленности необходимо начинать с выполнения упражнений на координацию, затем беговых упражнений, направленных на определение быстроты и специальной выносливости, после этого – прыжковые упражнения и метание ядра снизу-вперед, снизу-назад, после чего тесты на определение выносливости (например, бег на 1000 м). Затем упражнения на определение показателей силы (жим штанги лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине и пр.) и, в заключение, определяли показатели гибкости. Педагогическое тестирование общей физической подготовленности проходило в один день после предварительной разминки спортсменов, накануне не должно проводиться тренировочное занятие высокой интенсивности.

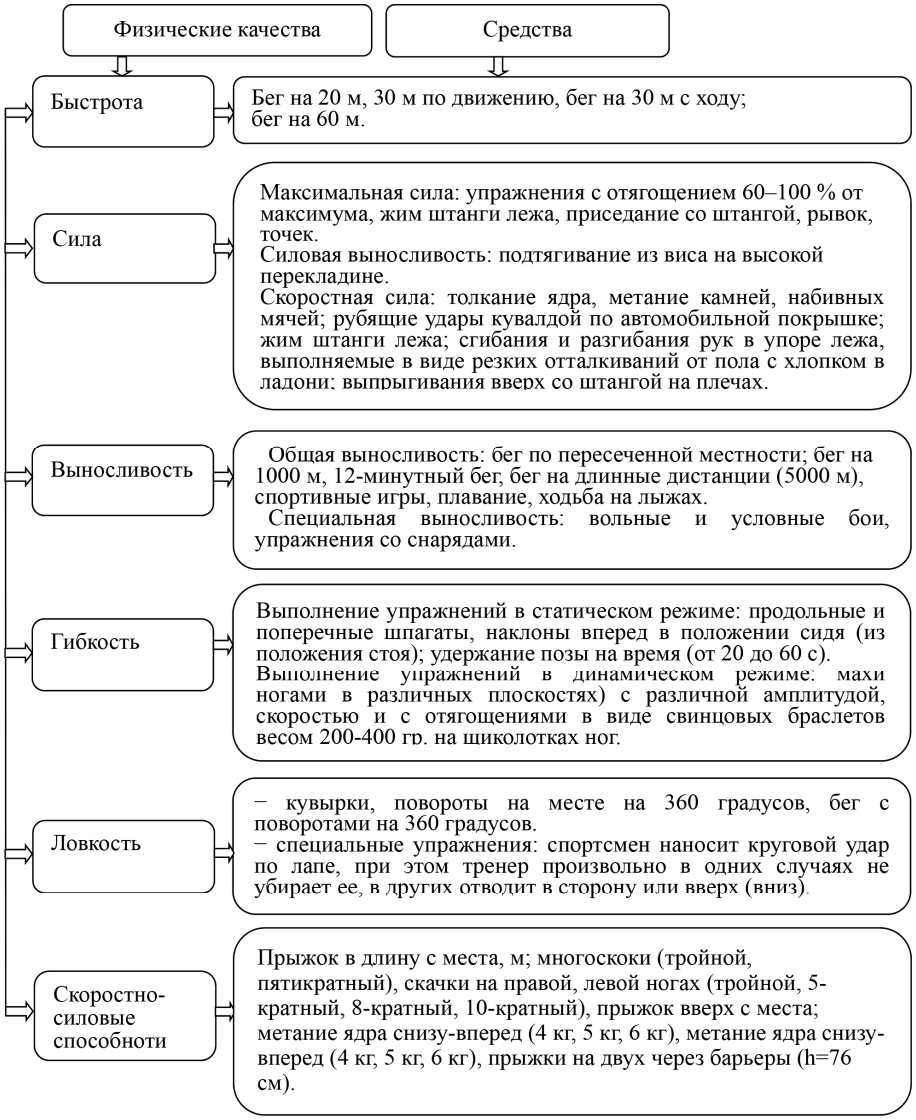


Рисунок 1 − Основные упражнения для развития и оценки физических качеств спортсменов в кикбоксинге

ВЫВОДЫ

Современная система подготовки спортсменов в кикбоксинге должна строиться комплексно в отношении развития и повышения уровня физических качеств и способностей, отражая индивидуальные особенности тренировочного процесса спортсменов. Отобрана и сформирована группа средств, которые возможно применять не только для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, но и оценки уровня развития данных качеств и способностей. Комплекс отобранных тестов состоит из упражнений беговых, прыжковых, с отягощениями, на координацию и гибкость, применение которых позволяет получить данные, характеризующие физическую подготовленность спортсменов в кикбоксинге, исходя из полученной информации вносить коррективы в тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев : Книга-Сервис : Перун, 1995. – 312 с.
2. Кладов, Э.В. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп / Э.В. Кладов, В.П. Шульпина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 187–191.
3. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) / И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко, С.П. Скрябин, П.П. Охлопков // Теория и практика физической культуры. – 2015. − № 10. – С. 51–53.
4. Черкашин, И.А. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс : учебно-методическое пособие / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, Е.В. Черкашина. – Якутск : Издательский дом Северо-Восточного федерального университета, 2019. – 92 с.

REFERENCES

1. Ivanov, A (1995), *Kickboxing*, Book-Service, Perun, Kiev.
2. Kladov, E.V. and Shulpina, V.P. (2014). “Control of general and special physical fitness of kickboxers of training groups”, *Modern problems of science and education*, No. 6. pp. 187-191.
3. Cherkashin, I.A., Krivoruchenko, E.V., Scriabin, S.P. and Okhlopkov P.P. (2015), “Scientific and methodical support for the preparation of the sports reserve of the Republic of Sakha (Yakutia)”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10. pp. 51-53.
4. Cherkashin, I.A., Okhlopkov P.P. and Cherkashina, E.V. (2019), *Physical training of athletes in percussion types of martial arts: K1 kickboxing and Thai boxing: teaching aid*, NEFU Publishing House, Yakutsk.

Контактная информация: 706037@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.07.2019

УДК 796.011.3:004

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИЗУЧЕНИИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОБ ОПЫТЕ ПРИМЕНЕНИЯ И ВЕКТОРЕ РАЗВИТИЯ

***Александр Васильевич Соловов**, кандидат технических наук, профессор, **Владимир Михайлович Богданов**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, **Владимир Степанович Пономарев**, доцент, **Анастасия Александровна Меньшикова**, кандидат технических наук, доцент, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева (Самарский университет)*

Аннотация

Анализируется многолетний опыт авторов по разработке и применению цифровых технологий в изучении основ физической культуры в вузе – от фрагментарных электронных учебных пособий и учебных мультимедиа комплексов на компакт-дисках до соответствующих онлайн-курсов в интернет. Обсуждаются перспективы использования в этой сфере мобильных систем обучения, массовых открытых онлайн-курсов, систем виртуальной и дополненной реальности, устройств цифрового мониторинга двигательной активности, больших данных и искусственного интеллекта.

Ключевые слова: дисциплина «Физическая культура», электронное обучение, цифровые технологии, онлайн-курсы.

DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE STUDY OF THE THEORETICAL BASES OF PHYSICAL CULTURE: EXPERIENCE OF APPLYING AND VECTOR OF DEVELOPMENT

***Alexander Vasilyevich Solovov**, the candidate of technical sciences, professor, **Vladimir Mikhailovich Bogdanov**, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chairman,*