

Теоретически и практически нами доказано, что именно подвижность и значительная гибкость в суставах позволяет спортсмену наносить удары ногами с большой амплитудой и расширять свой технико-тактический арсенал, а также с большей силой наносить удары, в особенности ногами. Также можно утверждать то, что одним из средств профилактики травматизма является активное использование упражнений на развитие гибкости. Предложенные нами упражнения на развитие гибкости как активного, так и пассивного характера, предложенные нами упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и плечевых суставов, а также позвоночного столба, при этом можно отметить значительное улучшение растяжимости мышц и связок.

Спортсмены, занимавшиеся с использованием наших упражнений на развитие гибкости, на соревнованиях показывали лучше результат, чем те, кто занимался по привычной технологии развития подвижности суставов. У представителей экспериментальной группы также увеличилась сила удара ногами, а нам известно, что тхэквондистам необходима сила в ногах для ударов.

Также мы рекомендовали после проведенного педагогического эксперимента спортсменам из контрольной группы включить предложенные нами упражнения в тренировочный процесс. А также по возможности использовать этот комплекс дома вне тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлов А.С., Методика повышения функциональной подготовленности спортсменов ударных видов единоборств средствами кроссфита / А.С. Михайлов, М.О. Маркин, Д.В. Семенцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 320–323.
2. Современные технологии обучения и пути их реализации / И.В. Тихонова, К.С. Пигида, И.И. Иванов // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта – 2020. – № 66-4. – С. 269–272.
3. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Эффективность физической подготовки юных дзюдоистов на основе применения традиционных средств и кроссфита / Л.С. Кузнецова, Ж. Божиг, М.С. Раков [и др.], // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 1 (59). – С. 121–127.

REFERENCES

1. Mikhaylov, A.S., Markin, M.O. and Sementsov, D.V. (2020), "Technique of increase of functional preparedness of sportsmen of impact kinds of single combats by means of", *Uchenye zapiski Universitiy named after P.F. Lesgaft*, No. 3 (181), pp. 320–323.
2. Tikhonova, I.V., Pigida, K.S. and Ivanov, I.I. (2020), "Modern teaching technologies and ways of their implementation", *Problems of modern pedagogical education*, No. 66-4, pp. 269–272.
3. Suslov, F.P. (2001), "Sports terminology. Explanatory dictionary of sports terms", SportAkademPress, Moscow.
4. Kuznetsova, L.S., Bozhig, J., Rakov, M.S. and Bozhig, E.J. (2020), "Effectiveness of physical training of young judokas based on the application of traditional means and crossfit", *Theory and Methodology of Physical Education*, No. 1 (59), pp. 121–127.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2023

УДК 796.83

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ С МУЖЧИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; Михаил Борисович

Саламатов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта, Москва; *Алексей Валентинович Муравьев*, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказания России, Владимир; *Сурен Мартурович Мардарян*, директор, Ассоциация центр физического развития «АТЛЕТ», Краснодарского филиала, Краснодар; *Антон Михайлович Лысухин*, старший преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказания Новокузнецк

Аннотация

В данной статье рассмотрен вопрос организации и проведения занятий кикбоксингом с мужчинами первого периода зрелого возраста 29-39 лет, ранним утром (с 6:00 до 8:00) и вечером (с 20:00 до 22:00). Выявлены положительные и отрицательные стороны утренних и вечерних занятий, и их эффективность в профилактике низкой двигательной активности, а так же в повышении работоспособности для дальнейшей трудовой и повседневной деятельности. Научная новизна результатов исследования заключается в повышении уровня физической активности мужчин первого периода зрелого возраста. Практическая значимость результатов исследования заключается в формировании установок на здоровый образа жизни, развитии основных функционально-физических качеств, профилактике вредных привычек и низкой двигательной активности мужчин данной возрастной группы.

Ключевые слова: гиподинамия, здоровый образ жизни, кикбоксинг, мужчины первого периода зрелого возраста, физическая активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p245-249

EXPERIENCE IN ORGANIZING KICKBOXING CLASSES WITH MEN IN THE FIRST PERIOD OF MATURE AG

Mikhailov Andrey Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; *Mikhail Borisovich Salamatov*, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Sports, Moscow; *Muravyov Alexey Valentinovich*, candidate of pedagogical sciences, deputy head of the department, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; *Suren Marturovich Mardanyan*, director, Association of physical development center "ATLET", Krasnodar branch; *Lysukhin Anton Mikhailovich*, senior teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service Novokuznetsk

Abstract

This article discusses the issue of organizing and conducting kickboxing classes with men of the first period of mature age 29-39 years old, early in the morning (from 6:00 to 8:00) and in the evening (from 20:00 to 22:00). The positive and negative aspects of morning and evening classes have been identified, their effectiveness in preventing low physical activity, as well as in increasing performance for further work and daily activities. The scientific novelty of the research results lies in the increase in the level of physical activity of men in the first period of adulthood. The practical significance of the research results lies in the formation of attitudes towards a healthy lifestyle, the development of basic functional and physical qualities, the prevention of bad habits and low physical activity of men in this age group.

Keywords: physical inactivity, healthy lifestyle, kickboxing, men of the first period of adulthood, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

У современных людей, независимо от возраста и пола, социального статуса и функционального состояния организма, возникает потребность в различных формах двигательной активности. И эту естественную потребность каждый человек может реализовать посредством занятий физической культурой и спортом. Если вести речь о возрастных категориях граждан, то на сегодняшний день согласно утвержденной классификации возрастных групп в Российской Федерации на 2023 год, население разделяется на несколько категорий по возрасту:

- молодежь (18-28 лет);
- 1-й период зрелого возраста (29-39 лет мужчины и 29-34 года женщины);

- 2-й период зрелого возраста (40-60 лет мужчины и 35-55 лет женщины);
- пожилой возраст (61-74 года – мужчины и 56-74 года – женщины);
- старческий возраст (75-90 лет и мужчины и женщины).

Несомненно, увеличение возрастных показателей является обоснованным и необходимым, так как уровень и качество жизни современных людей становится лучше, да и адаптация к условиям повседневной и профессиональной деятельности происходит быстрее, по сравнению с прошлым периодом жизни.

Несмотря на существенные изменения в жизни современного человека, процесса трудовой и повседневной деятельности, большинство людей всё больше внимание уделяют своему здоровью и приобщаются к занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день среди различных слоев населения активно развивается физкультурно-спортивная деятельность, не исключением являются и люди 1 – го периода зрелого возраста.

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, одним из приоритетных направлений по совершенствованию и поддержанию здоровья россиян является развитие системы физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, а так же создание доступных условий и равных возможностей для занятия физической культурой и спортом для различных слоев населения [3].

В этой связи, проведя аналитическую работу среди мужского населения города Перми, нами были организованы занятия по виду спорта «кикбоксинг» с мужчинами 1-го периода зрелого возраста (29-39 лет). Проведя опрос среди занимающихся данной возрастной группы (29-39 лет) нами выявлена следующая тенденция в выборе вида спорта «кикбоксинг» в качестве физкультурно-спортивной деятельности для данной возрастной категории:

- большая часть занимающихся (40%) отдают предпочтение данному виду спорта, потому что он является хорошим инструментом в защите себя и окружающих.
- 30% занимающихся считают, что данный вид спорта является отличным средством в развитии общей, специальной и функциональной подготовленности.
- 20% занимающихся предпочитают данный вид спорта, так как раньше уже занимались и имеют опыт выступления на соревнованиях.
- 10% занимающихся считают, что благодаря занятиям кикбоксингом можно избавиться от вредных привычек.

Цель исследования – обосновать эффективность занятий кикбоксингом с мужчинами 1 – го периода зрелого возраста в утренние и вечерние часы.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного клуба «Боевой дух» города Перми. В эксперименте приняли участие мужчины в возрасте от 29 до 39 лет, не имеющих противопоказаний для занятий кикбоксингом. Общее количество занимающихся составило 30 человек. Мужчины данной возрастной категории были разделены на две группы – утреннюю и вечернюю, по 15 человек в каждой. Утренняя группа (группа № 1), занималась ранним утром с 6:00 до 8:00, вечерняя группа (группа № 2) с 20:00 до 22:00 в понедельник, среду и пятницу. Во вторник и четверг проводились индивидуальные консультации с занимающимися по организации питания, закаливанию организма, профилактике травматизма в процессе занятий, а так же персональные тренировки по формированию техника-тактического мастерства и основ «школы бокса» и «школы кикбоксинга». Тренер – мастер спорта России по кикбоксингу, к. пед. н., доцент – Михайлов А.С.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ.

Тренировочный процесс с лицами данной возрастной категории был организован ранним утром, перед началом трудовой деятельности, с целью поддержания функциональной и физической активности лиц данной возрастной категории, так и в вечернее время суток, после трудовой деятельности с целью нормализации психоэмоционального

состояния занимающихся и снятия стресса после трудового дня.

Мужчины, тренирующиеся в вечернее время, посещали тренировочные занятия так же три раза в неделю, но в вечернее время суток, с 20:00 до 22:00. Данный период времени был выбран по причине того, что часть занимающихся в связи с большой загруженностью и «плавающим» графиком работы, физически не могут посещать занятия в утренние часы, поэтому занятия в данный период времени самое подходящее время для физкультурно-спортивной деятельности и занятий спортом.

Необходимо отметить то, что основная цель занятий с мужчинами данного возраста это не достижение высокого уровня спортивного мастерства и выступление на соревнованиях различного уровня, а развитие и поддержание на должном уровне основных физических качеств и функциональных способностей, а так же восполнения дефицита двигательной активности.

Если говорить о виде спорта «кикбоксинг» то, это динамичный вид спорта, сочетающий в себе работу различных мышечных групп и систем организма, который требует от занимающихся больших энергетических затрат, развития основных физических и функциональных качеств, что становится актуальным и приоритетным для людей ведущих мало-подвижный образ жизни и страдающих гиподинамией.

Согласно теории и методики вида спорта «кикбоксинг», данный вид ударных единоборств является эффективной системой функционально-физического развития организма человека [2,4]. Систематические занятия кикбоксингом позволяют адаптировать организм к физическим нагрузкам, а так же противостоять эмоциональным выгораниям и стрессовым ситуациям [1]. В этой связи, занятия с мужчинами первого периода зрелого возраста являются своевременными и необходимыми, что подтверждается результатами педагогического наблюдения и анкетирования. В таблице приведена примерная схема занятий в с мужчинами 1-го периода зрелого возраста.

Таблица – Примерная схема занятий кикбоксингом с мужчинами 1-го периода зрелого возраста

№	Часть занятия	Содержание занятия	Время (мин.)		
			Пн.	Ср.	Пт.
1	Организационная часть	Построение, постановка задач, заполнение индивидуального дневника самоконтроля уровня функционального состояния	10	10	10
2	Подготовительная часть	Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Обще развивающие упражнения.	10	10	10
		Специально-подготовительные упражнения (школа бокса, школа кикбоксинга)	10	10	10
3	Основная часть	Изучение начальных технико-тактических действий: стойки, передвижения, удары руками, удары ногами (в парах, на снарядах, у зеркала)	20	20	20
		Совершенствование начальных технико-тактических действий: стойки, передвижения, защитные действия, атакующие действия, комбинации ударов руками и ногами (в парах, на снарядах, у зеркала)	20	20	20
		Упражнения с теннисными мячами (на месте, в движении). Упражнения с набивными мячами (на месте, в движении)	10	10	10
		Работа на резине	10	10	10
		Бой с тенью руками и ногами	10	10	10
		Силовая подготовка с весом собственного тела, с партнером, на снарядах.	15	15	15
4	Заклучительная часть	Дыхательная гимнастика. Упражнение на гибкость. Подведение итогов занятия.	10	10	10
Всего			120	120	120

Организационно-методические указания к организации занятий по кикбоксингу с мужчин 1-го периода зрелого возраста:

1. До занятий ограничить прием пищи (за 2 часа не кушать).
2. Тщательная разминка (с целью исключения случаев травматизма).

3. Наблюдение за внешними признаками утомления в процессе занятий.
4. Формирование установок на здоровый образ жизни.
5. Формирование высокой психологической устойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В процессе проведенной работы выявлены положительные и отрицательные стороны занятий кикбоксингом в утренние и вечерние часы с мужчинами 1-го периода зрелого возраста. С учетом положительных и отрицательных сторон сформированы рекомендации, опираясь на которые тренеры, специалисты по физической культуре и спорту, а также все заинтересованные лица смогут планировать тренировочный процесс, учитывая возрастные особенности, уровень физической подготовленности и режима дня занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Профилактика гиподинамии у мужчин зрелого возраста сферы умственного труда посредством занятий боксом / А.С. Михайлов, А.В. Акиндинов, О.А. Степанова, Н.С. Григорьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 202–206.
2. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: дис. ... канд. пед. наук / Михайлов Андрей Сергеевич. – Наб. Челны., 2013. – 150 с.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 01.09.2023).
4. Hollozy, J. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism / J. Hollozy // Exercise and sport sciences reviews. – 1973. – Vol. I. – P. 45–71.

REFERENCES

1. Mikhailov, A.S. Akindinov, A.V. Stepanova, O.A and Grigorieva, N.S. (2021), “Prevention of physical inactivity in men of mature age in the field of mental labor through boxing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 202–206.
2. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
3. Government of Russian Federation (2020), “On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030”, *Decree No. 3081-r dated November 24, 2020*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (accessed 01 September 2023).
4. Hollozy, J. (1973), “Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism”, *Exercise and sport sciences reviews*, Vol. I, pp. 45–71.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2023

УДК 796

КОНЦЕПЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ЧИРЛИДЕРА

*Светлана Игоревна Мордвинова, руководитель, Школа чир спорта «Черри», Омск,
Анатолий Александрович Фоменко, и.о. заведующего кафедрой, Омский государствен-
ный университет имени Ф.М. Достоевского, Омск*

Аннотация

Представленная в статье концепция строится на иерархии возрастной пирамиды тренировочных групп в динамике развития спортсмена, многокомпонентной структуре индивидуального профиля чирлидера, градации интегральной подготовки с учетом направленности спортивной (дисциплины: чир фристайл, чир джаз, чир хип-хоп) и развлекательно-культурной деятельности (группа поддержки спортивных команд). Индивидуальный профиль включает психологические,