

## Методическая разработка

**Тема: Метод СФП для развития быстроты движений кик-боксеров.**

Выполнил: тренер-преподаватель  
Фасхутдинов И.Р.

г. Челябинск

При развитии быстроты движений вытекает две задачи СФП. Первая заключается в создании условий, способствующих активизации процессов формирования требуемой нейромоторной программы кикбоксерского поединка. Вторая задача связывается со специальной подготовкой локомоторного аппарата к быстрой реализации требуемой нейромоторной программы и предусматривает, во-первых, сведение к минимуму чисто анатомических помех, способных оказать притормаживающее воздействие на движение, и, во-вторых, направленное воздействие на процесс выработки необходимой внутри и межмышечной координации.

В первом случае имеется ввиду создание запаса амплитуды движений за счет улучшения гибкости, эластичности мышц и подвижность в суставах, развития способности к произвольному расслаблению мышц, во втором - совершенствование отношений между активизируемыми мышечными группами и их функциональными антогонистами, настройка и скорость реализации конкретной мышечной координации.

СФП включает два методических приема - отягощение движения и комплексный метод. Отягощение может применяться при использовании как соревновательных, так и вспомогательных упражнений, которые необходимо подбирать, руководствуясь принципом динамического соответствия. Эффективно использовать отягощения для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений (вес отягощения 15-20 % от максимального, движения предельно быстрые). Если совершенствуется преимущественно быстрота, то темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, а если частота, то темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин. в первом случае и 4-6 мин. во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин. В качестве упражнений можно использовать толчки и метания камней, ядер, медицинболлов, толчки штанги вверх и вперед от груди, бой с тенью с тяжелыми гантелями.

Для совершенствования скорости двигательной реакции движение должно точно соответствовать соревновательному упражнению по форме и мышечной координации. Вес отягощения 30-40% от максимального. Внимание акцентируется не на величине, а на резком начале усилия по специфическому сигналу. Тренирующее воздействие метода направлено на повышение оперативности организации двигательного действия и быструю организацию состава привлекаемых мышц. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин. Для этой цели может быть использован бой с тенью в тяжелом жилете, с манжетами на запястье и со свинцовой стелькой в обуви. Комплексный метод СФП предусматривает выполнение основного тренировочного упражнения на фоне положительного последствия предыдущей (тонизирующей) работы. Для развития быстроты во всех формах ее проявления следует использовать два варианта комплексного метода. В одном из них после тонизирующей работы выполняется соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений. Например, выполнение толчков набивного мяча весом от 5 до 10 кг. стимулирует повышение быстроты и частоты

последующих ударов кикбоксера. Совершенствованию быстроты и частоты движений кикбоксера эффективно способствует использование силовых упражнений, соответствующих по двигательной структуре кикбоксерским ударам и защитам, с последующим их выполнением с максимальной быстротой без отягощения. Экспериментально обоснована методика использования гантелей для развития быстроты движений кикбоксеров. С гантелями выполняется имитация ударов: прямых (вес до 4 кг); боковых и снизу (вес 1,5-2 кг.) - 5-6 раз каждой рукой, а также защит: уклоны и нырки влево и вправо; отклоны назад (вес до 4 кг.) - 5-6 в каждую сторону. Затем те же движения выполняются без отягощения. В обоих случаях необходимо уделять внимание умению расслаблять мышцы перед началом упражнения, затем мгновенно начинать движение и моментально расслабляться после выполнения упражнения.

В другом варианте комплексного метода целесообразно после тонизирующей работы использовать такие методические приемы, как метод срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций. Идея методического принципа срочной информации заключается в сопоставлении реальных параметров выполненного упражнения, объективно зарегистрированных с помощью точных приборов, с их субъективной оценкой. Доказано, что наглядный результат такого сличения повышает эмоционально - моторное выполнение движения.

Игровые формы с элементами реагирования на ситуацию или сигнал с присущими им скоростными нагрузками и повышенным эмоциональным фоном способствует совершенствованию как быстроты движений, так и увеличению скорости двигательной реакции. У кик-боксеров выявлено положительное влияние на быстроту специфических реакций выполнения различных действий по внезапным сигналам и командам, элементов подвижных игр, эстафет с различными действиями, упражнений, включающих элемент быстроты реагирования на различные команды - раздражители, игры с мячом и т.д.

Игровые упражнения могут носить и более специфическую форму. Общий принцип подбора упражнений - разнообразие условий, постепенное их усложнение и приближение к специфике соревновательной деятельности.

Пример. «Салки на ринге» (название игры). Место проведения: ринг. Подготовка. Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Описание. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - осалить касанием ноги стоящего напротив и как можно дольше не дать противнику осалить противнику свою ногу. Второй вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой плеча. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары.

Правила. 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.  
2. При осаливании ногами расцеплять руки не разрешается.