

Методическая разработка

Тема: Средства и методы специальной физической подготовки кик-боксеров

**Выполнил: Старший тренер-преподаватель
Р.Р. Ишмаков**

г. Челябинск

К средствам специальной физической подготовки (СФП) относятся упражнения, которые, во-первых, соответствует соревновательному упражнению (бою) по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения можно выделить три группы средств СФП:

А) специфические - различные формы (варианты) выполнения соревновательного боя с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований (например, вольный бой, условный бой, спарринг);

Б) специализированные - адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма (например бой с тенью);

В) неспецифические - формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении: их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма (например, бег: три серии по 800 метров с отдыхом между забегами в одну минуту).

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному бою по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуды и направлению движения; величине усилия и времени его развития: скорости движения, режиму работы мышц. Исходя из этих критериев, определяется исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и метод упражнения.

Метод упражнения - это способ выполнения средств СФП, определяющий преимущественную направленность их тренирующего воздействия на организм. Для средств СФП характерны повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы.

ПОВТОРНЫЙ МЕТОД (ПМ). ПМ предусматривает выполнение упражнения с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения (например, скорости удара, силы удара). Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена ПМ реализует развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей. В кик-боксинге ПМ реализуется

в виде раундов - рабочих отрезков с перерывом в одну минуту. Продолжительность раундов регламентируется задачами, которые нужно решить в процессе тренировки. В качестве примера ПМ можно привести метод удлиненных раундов (МУР).

Длится он от 5 до 10 минут в зависимости от тренированности спортсмена, этапа подготовки и задач тренировки. Таких раундов может быть несколько с перерывом между ними 1-2 мин. МУР используется с целью освоения и совершенствования технико-тактического мастерства, а также для создания функциональной базы при переходе от общеподготовительных упражнений к высокоинтенсивной специализированной подготовке. Особенно удобен он при освоении и совершенствовании техники кик-боксинга на снарядах. Нагрузка регулируется самим спортсменом по самочувствию. Частота сердечных сокращений (ЧСС) повышается постепенно и через 2-3 мин. держится на постоянном уровне. МУР позволяет более плавно регулировать тренировочные нагрузки и создает лучшие условия для освоения и совершенствования технико-тактического мастерства кикбоксера в начале предсоревновательного этапа подготовки.

ПОВТОРНО-СЕРИЙНЫЙ МЕТОД (ПСМ) ПСМ характеризуется многократным выполнением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений.

Отличительные черты этого метода - субмаксимальная интенсивность работы и объемная нагрузка. Организационно ПСМ предусматривает несколько выполнений упражнений с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза более продолжительна.

Этот метод используется для более быстрой перестройки нервно-мышечного аппарата в соответствии с предлагаемым режимом работы, а также для увеличения запасов энергообеспечения и изменения характера протекания приспособительных реакций, стабилизирующих организм на новом функциональном уровне.

В качестве примера ПСМ можно привести метод соревновательных отрезков. Его суть заключается в разделении основной части тренировки на отрезки, соответствующие длительности соревновательного боя, то есть 3 раунда по 2 мин (Зр. х 2 мин.) с минутным перерывом между ними. Таких отрезков (серии) может быть несколько, а длительность между ними колеблется от 5 до 8 мин. и зависит от тяжести нагрузок. Содержание серий может быть различным. Например, первая серия заключается в работе на снарядах (боксерский мешок, пневматическая груша, настенная подушка), вторая серия - бой с тенью с гантелями весом от 500г. до 2 кг. и третья - броски медицинбола в парах с условием сохранения биомеханической структуры ударного действия.

Адаптация организма кикбоксера к соревновательным условиям путем моделирования последних (длительности поединка, а также величины нагрузки в нем) в тренировке, конечно, не означает полного тождества величины тренировочной нагрузки с соревновательной, но они в достаточной степени сближаются.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД (ИМ). ИМ предусматривает повторную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регламентированными паузами отдыха. Метод способствует повышению мощности и емкости механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специальной выносливости. Варианты его могут быть различны. Например, 2-ух минутный раунд делится на отрезки 15с. и 30с. В тридцатисекундных отрезках работа выполняется с максимальной интенсивностью, в 15-секундных- кикбоксеры отдыхают.

Двухминутных раундов в тренировке может быть 3-4. В другом варианте длительность отдыха и работы остается постоянной - 30с.

Общая продолжительность работы от 6-10 мин.

Содержанием ИМ может быть работа в парах, но совершенствование технико-тактического мастерства в режиме максимальной интенсивности значительно искажает технику выполнения приемов. Поэтому лучше упражнения выполнять на типовых боксерских мешках или настенных подушках для бокса. Удары должны наноситься максимально быстро и сильно в течение от 10с, до 2,5 мин. в зависимости от этапа подготовки и отдыхом между раундами и сериями от 30с. до 10 мин.

КРУГОВОЙ МЕТОД (КМ) КМ является вариантом интервального. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Способствует главным образом повышению емкости источников ее энергообеспечения, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активизации морфологических перестроек в организме.

В качестве КМ можно провести следующий вариант круговой тренировки с чередованием упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства (СТТМ) с упражнениями СФП.

Учебная группа делится на пары, каждая группа получает порядковый номер от первого до десятого. Кикбоксеры приступают к упражнениям на 10 «станциях», переходя от одной к другой в порядке возрастания номера пары. С 10-й «станции» переходят на первую «станцию».

Работа на каждой «станции» продолжается 2 мин. перерыв длится 1 мин. и более, если пульс остается выше 180 уд./мин. Таким образом, за тренировку спортсмены проходят 5 нечетных «станций», где работают поочередно по 30с. имея за раунд два подхода к снаряду и 2 периода отдыха по 30с. Упражнения на четных «станциях» выполняются все две минуты без перерыва.

На 2-ой «станции» один из кикбоксеров упражняется на «лапах», которые держит другой спортсмен. На 4-ой «станции» кикбоксеры меняются местами. На 6,8,10 «станциях» выполняется работа на боксерском мешке.

1-ая «станция» - Из положения упор присев в кувырок в упор присев, поворот на 180 градусов и опять кувырок вперед и т.д.

3-я «станция», Из положения виса на перекладине поднять ноги вверх и коснуться носками грифа перекладине над головой

5-я «станция». Нанесение ударов по автопокрышке кувалдой (металлической палкой) поочередно от левого и правого плеча. Палка плашмя касается автопокрышке, лежащей на мате.

7-я «станция». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

9-я «станция». Из положения стойка ноги врозь, гриф штанги на груди. 1-резко вытолкнуть гриф штанги вперед; 2- вернуться в исходное положение.

КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД (КМ). КМ предусматривает одномоментное (в одном тренировочном сеансе) или последовательное (в смежных тренировочных сеансах) согласованные и сбалансированные по объему сочетание средств СФП одной преимущественной направленности но с различным характером и силой тренировочного воздействия.

Идея метода заключается в использовании положительного последствия, то есть следов реакции организма и центральной нервной системы, остающихся после выполнения одной работы, на качественные и количественные характеристики тренировочного воздействия последующей работы.

КМ в кикбоксинге может использоваться для развития быстроты ударов. Примерная методика развития быстроты ударов по КМ : первый раунд кикбоксер наносит резкие удары по мешку в тяжелых перчатках, второй - в легких перчатках по насыпной груше, третий раунд - бой с тенью без перчаток. При работе все внимание акцентируется на быстроте выполнения ударных действий. Также может строится тренировка и для развития быстроты ударов ногами. Здесь необходимо использовать специальные манжеты, которые надеваются на голеностоп.

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД (СМ). СМ выражает методическую идею единства специальной физической и технической подготовки боксеров. Эта идея реализуется подбором таких средств и способов их выполнения, которое обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП и совершенствования элементов спортивной техники. Так, при работе на мешке перед кикбоксером может ставиться двойная задача - это дальнейшее совершенствование техники ударных действий и развитие специальной выносливости.

МЕТОД МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Этот метод предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному и позволяет эффективно решать задачи СФП, а так же технического, тактического и психологического совершенствования кикбоксера.

С этой целью обоснована целесообразность увеличения в тренировке объема работы в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Вольный бой и спарринг в полной мере может отвечать этим требованиям.

КОНТРОЛЬНЫЙ МЕТОД (КМ) КМ не сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма кикбоксера к этому режиму. В КМ выполняется целостное спортивное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре и режиму энергообеспечения.

Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности спортсмена и функциональных реакций его организма во времени. КМ предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

В качестве примера может служить выполнение ударов кикбоксером на тренажере (ударная установка) по определенному заданию с регистрацией силы, частоты, точности и скорости нанесения ударов, а также выдачей срочной информации этих характеристик.