

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей города Ульяновска
"Центр детского творчества № 2"

**Методическая разработка
"Средства и методы специальной
физической подготовки"**

Работу выполнила:
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО г. Ульяновска "ЦДТ№2"
Садриев Илдус Харисович

Ульяновск
2018г.

Введение.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения. Во-первых, они соответствуют 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 нормы (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 – нормально не соответствующие соревновательно-му 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 ОФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному бою по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды 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 удлинённых 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 минуты. 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 минуты держится на постоянном уровне. МУР позволяет более плавно регулировать тренировочные нагрузки и создает лучшие условия для освоения и совершенствования технико-тактического мастерства кик-боксера в начале предсоревновательного этапа подготовки.

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

Отличительная черта 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 минуты (3р. х 2мин) с минутным перерывом между ними. Таких отрезков (серий) 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 отождествления 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 организмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специальной выносливости.

Варианты его могут быть различны. Например 2-ух минутный раунд делится на отрезки 15сек и 30 сек. В 30 секундных отрезках работа выполняется с максимальной интенсивностью, в 15-секундных – кик-боксеры отдыхают. Двухминутных раундов в тренировке может быть 3-4. В другом варианте длительность отдыха и работы остается постоянной – 30сек. 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 течении от 10 сек, до 2,5 мин в зависимости от этапа подготовки и отдыхом между раундами, и сериями от 30сек 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 примера КМ можно привести следующий вариант круговой тренировки с чередованием упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства с упражнениями СФП.

Учебная группа делится на пары, каждая группа получает порядковый номер от первого до десятого. Кик-боксеры приступают к упражнениям 10 «станциях», переходя от одной к другой в порядке возрастания номера пары. С 10-й «станции» переходят на 1-ю «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 30 сек имея два подхода к снаряду и 2 периода отдыха по 30 сек. Упражнения на четных «станциях» выполняются все две минуты без перерыва.

На 2-ой «станции» один из кик-боксеров упражняется на «лапах», которые держит другой спортсмен.

На 4-ой «станции» кик-боксеры меняются местами.

На 6,8,10-ой «станциях» выполняется работа на боксерском мешке.

1-я «станция». Из положения упор присев 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 перекладины над головой.

5-я «станция». Нанесение ударов по автопокрышке кувалдой с металлической палкой, поочередно от левого и правого плеча. Палка плашмя касается автопокрышки, 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 – возвратиться 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 кик-боксинге может использоваться для развития быстроты ударов. Примерная методика развития быстроты ударов по КМ: первый раунд кик-боксер 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 скорости выполнения ударных действий. Также может строиться тренировка и для раз-

вития 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 кик-боксеров. Эта идея реализуется подбором таких средств и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП и совершенствования элементов спортивной техники. Так, при работе на мешке перед кик-боксером 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 также технического, тактического и психологического совершенствования кик-боксера.

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 кик-боксера 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 кик-боксером на тренажере (ударная установка) по определенному заданию с регистрацией силы, частоты, точности и скорости нанесения ударов, а также выдачей срочной информации этих характеристик.

ВЫВОД.

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; акцентируемому участку амплитуды 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задача специальной физической подготовки в кик-боксинге заключается в повышении силового компонента специфической работоспособности спортсмена и тренировке систем энергообеспечения. С учетом двигательной специфики кик-боксинга для этого следует использовать средства и методы, применяемые для совершенствования координации и динамического равновесия, развития быстроты движения и совершенствования скорости ациклических действий. Все они должны быть ориентированы на развитие максимального силового, взрывного и скоростного компонентов силовой выносливости, скорости специфических передвижений и соответствующей скоростной выносливости, максимальной анаэробной мощности, локальной и прыжковой выносливости.

Литература

1. Гетке Л.Р., Дегтярев М.П. Основные пути силовой подготовки боксеров различного возраста и квалификации//. Бокс: Ежегодник. –М.: Физкультура и спорт.1984.-с.14-15.
2. Джероян Г.О., Филимонов Б.И. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров//. Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. 1975.-с.13-14.
3. Засухин А. Развитие специальной силовой выносливости//. Бокс: Ежегодник.-М.: Физкультура и спорт. 1975.-с. 16-18.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. –М.: Физкультура и спорт. 1977.

