

ляющие успеха // Народное образование. – 2008. – № 2. – С. 212-215.

11. Погудин, С.М. Профессиональная ориентация и отбор молодежи в системе непрерывного военно-физкультурного образования : монография / С.М. Погудин ; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. – Чайковский : [б.и.], 2008. – 141 с.

12. Погудин, С.М. Приоритеты и критерии эффективности физического воспитания школьников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 5. – С. 7-12.

13. Полянский, В.П. Проблема прикладности физической культуры : современная постановка и опыт исследования : монография / В.П. Полянский. – М. : ОСТО РФ, 1999. – 64 с.

14. Полянский, В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 5. – С. 12-17.

15. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2006. – 80 с.

16. Федоров, В.Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования : дис. ... д-ра пед. наук / Федоров В.Г. – СПб., 1998. – 353 с.

17. Чистякова, С.Н. Профессиональная ориентация школьников на этапе перехода к профильному обучению / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев // Народное образование. – 2006. – № 9. – С. 152-155.

18. Шлемин, А.М. К разработке должных норм физической подготовленности учащихся 1-Х1 классов / А.М. Шлемин, С.А. Баранцев, В.Д. Филиппенко // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 11. – С. 46-48.

Контактная информация: SMPogudin@yandex.ru

УДК 796.83

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ТРЕНИРОВКЕ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

*Андрей Вячеславович Подолелов, главный тренер,
Федерация Приморского края по кикбоксингу,
г. Уссурийск*

Аннотация

В статье описывается применение видоизмененной автором методики «Фартлек» для выявления и проверки функционального состояния и специальной выносливости кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксер, квалифицированный спортсмен, функциональное состояние, специальная выносливость.

NEW APPROACHES TO THE HIGH-LEVEL KICKBOXERS' TRAINING

*Andrey Vjacheslavovich Podoplelov, the main coach,
Federation of kickboxing of Primorye Territory,
Ussuriisk*

Annotation

This article deals with the problem of application of the modified methodology «Fartlek» for detection and control of functional condition and special endurance of kick boxers.

Keywords: kick boxer, qualified sportsman, functional condition, special endurance.

Достижение высших результатов в кикбоксинге обусловлено эффективностью реализации потенциальных возможностей атлета в процессе многолетней спортивной подготовки.

Индивидуализация процесса подготовки спортсмена тесно связана с углубленной специализацией, которая осуществляется в соответствии с его способностями и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки [3].

Решение задачи индивидуализации в спорте направлено на поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях улучшения спортивной работоспособности и достижения высших спортивных результатов [2].

Индивидуализация подготовки, проводимая с учетом особенностей моторики кикбоксера, позволяет наиболее полно осуществлять повышение их мастерства в соответствии с их двигательными способностями, а также с учетом функциональных и адаптационных возможностей организма.

Одним из способов подготовки кикбоксеров является их тренировка по методике «Фартлек».

Метод «Фартлек», в переводе с английского означает «игра скоростей», был разработан шведскими учеными под руководством тренера Холмера в 1930 г. для бегунов, соревнующихся в кроссе по пересеченной местности, затем модифицирован и усовершенствован новозеландским тренером А.Лидьяром для подготовки стайеров. «Фартлек» – это разновидность переменного-повторного метода и не что иное, как комплексная тренировка на местности и на стадионе, где в одном тренировочном занятии совершенствуются все необходимые бегу качества (сила, скорость и выносливость). «Фартлек» включает в себя пробегание длинных и средних отрезков, многоскоки в гору, бег под гору, и, наконец, спринтерские пробежки с околораздельной скоростью. Отдых варьируется и проводится в ходьбе или в виде бега трусцой.

Преимущество этого метода заключается в том, что в процессе выполнения нагрузок спортсмен произвольно может увеличивать темп нагрузки, изменять ее характер и регулировать ее продолжение. Такой подход способствует более мягкому вхождению, или вработыванию не только в конкретную тренировку, но и на конкретном этапе или периоде подготовки в целом. Общая продолжительность тренировки с использованием этого метода может колебаться от 45-50 мин. до 1,5-2,5 часов.

«Фартлек» успешно применяется во многих видах спорта. Он эффективен тем, что дает простор творческой инициативе, чем способствует разностороннему построению тренировочного процесса.

Мы нашли применение метода «Фартлек» при тренировке боксеров в книге В.П.Баранова, Д.В.Баранова «Современная спортивная тренировка боксера». «Для боксера наиболее рационально применять бег с переменной скоростью по пересеченной местности с одновременным нанесением наработанных комбинаций ударов из арсенала своей индивидуальной технико-тактической модели. Необходимо приучить организм боксера к выполнению технических действий с ЧСС 160-180 уд/мин. и выше в течение 30-40 мин. с промежутками бега трусцой и восстановлению ЧСС до 120-125 уд/мин. Это позволит на последнем этапе специальной подготовки довести организм боксера до способности выполнять индивидуальную технико-тактическую модель с ЧСС 200 уд/мин. и выше в течение 12-15 мин. с внутренними интервалами отдыха. Этого уровня подготовленности будет достаточно для проведения современного боксерского поединка» [1].

Мы применили видоизмененную нами методику «Фартлек» для тренировки кикбоксеров. Мы ее обосновали, учитывая, что основные действия кикбоксера, выполняемые в соревновательном режиме, приводят ЧСС до 200 уд/мин. и выше. Общее время боя в современных соревнованиях по кикбоксингу протекает в течение 8-10 мин. В большинстве случаев современный бой начинается в максимальном темпе с первых секунд, поэтому кикбоксер приходит в свой угол после окончания раунда на отдых с ЧСС 200 уд/мин. и более. Отдых в течение 1 мин. – чисто символическое явление для тренированного кикбоксера. С первых секунд второго раунда ЧСС поднимается до 200 ударов в мин. После второго раунда минутный перерыв уже не дает значительного снижения ЧСС. В третьем раунде ЧСС значительно превышает 200 уд/мин. Минута отдыха между раундами почти не снижает ЧСС. Режим двигательной деятельности в бою спринтерский, т.е. с максимальным приложением мышечных усилий в минимальный промежуток времени, а время выполнения всей двигательной деятель-

ности в современном кикбоксерском поединке – режим бегуна-средневика. Но кикбоксер не имеет возможности снижать интенсивность ведения поединка, т.к. мгновенно будет наказан соперником за малейшее снижение скорости исполнения своих технических действий.

Экспериментальная работа по разработке тренировки кикбоксеров с применением методик «Фартлек» велась нами с 2007 по 2009 г.г.

Методика «Фартлек» по подготовке кикбоксеров состоит в следующем: кикбоксеры бегут определенное количество раундов по 2 мин. с максимальной скоростью, перерыв между раундами – 1 мин., количество раундов зависит от этапа подготовки, в конце дистанции проводится интенсивный «бой с тенью», так называемая «концовка». Применение этого метода предусматривает воспроизведение модели нагрузок, соответствующих функциональным требованиям соревновательной деятельности кикбоксера.

Мы видоизменили метод «Фартлек» применительно к кикбоксингу и ввели цифровые показатели 400, 500, 600 метров, которые по времени пробегаания соответствуют 1 раунду в поединке, что нам дало возможность использовать разработанный метод тренировки для получения информации о специальной выносливости и использовании ее для улучшения тренировочного процесса в кикбоксинге. В кикбоксинге специальная выносливость проявляется в способности спортсмена длительно выполнять максимальные скоростно-силовые усилия и не снижать мощности мышечной работы до конца поединка. По степени проявления ведущих физических качеств и режиму деятельности организма кикбоксинг относят к видам спорта, характеризующимся комплексным проявлением двигательных качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность.

Дистанция устанавливается в зависимости от класса кикбоксера, этапа подготовки и весовой категории, т.к. кикбоксеры-тяжеловесы уступают по функциональным показателям кикбоксерам более легких категорий.

Данное расстояние спортсмены должны преодолеть не более чем за 2 мин. и при этом фиксируется оставшееся время после пробега, что показывает наличие специальной выносливости у кикбоксера, которое отводится на проведение интенсивного «боя с тенью», обозначающее увеличение интенсивности поединка в конце раунда, перерыв между раундами 1 мин.

Мы применяли вариативные блоки тренировки кикбоксеров по методике «Фартлек».

Наиболее подготовленные кикбоксеры (6 человек) применяли вариативный блок А (Таблица 1). Большинство кикбоксеров, участвующих в учебно-тренировочном сборе (10 человек), применяли вариативный блок Б. Применение этого блока (9 раундов по 400 м) показало, что, применяя методику «Фартлек», кикбоксеры к концу учебно-тренировочного сбора повысили свою специальную выносливость. (Таблицы 2 и 3).

Применение этого метода предусматривает воспроизведение модели нагрузок, соответствующих требованиям соревновательной деятельности кикбоксера, без применения «боевой практики», что помогает в определенных ситуациях избежать травматизма. Также вырабатывает у кикбоксера стереотип высокоинтенсивной скоростно-силовой работы и учит его «выкладываться» в пределах ограниченного времени, дисциплинирует и создает мотивацию на победу, а перед ответственными соревнованиями использует этот метод как один из тестов для проверки функционального состояния спортсмена.

Исходя из наших наблюдений за спортсменами во время соревнований, кикбоксеры, прошедшие тест по методике «Фартлек», проводили бои в высоком темпе, старались вести поединки под свою диктовку и, тем самым, добивались больших успехов на соревнованиях. (А.Захаров – первое место среди юниоров на первенство мира 2008 г. и в первенстве Европы 2007-2009 г.г.).

Таким образом, метод «Фартлек» можно внедрять в подготовке кикбоксеров перед ответственными соревнованиями для выявления наличия у них специальной выносливости и тем самым индивидуализировать их учебно-тренировочный процесс.

Таблица 1

Вариативный блок А – 6 раундов × 600 м

Раунд	Лучший результат, (мин: сек)	Худший результат, (мин: сек)
1	1:45	2:00
2	1:45	2:00
3	1:55	2:00
4	1:51	2:00
5	1:50	2:00
6	1:45	2:00

Таблица 2

Вариативный блок Б – 9 раундов × 400 м (до эксперимента)

Раунд	Лучший результат, (мин: сек)	Худший результат, (мин: сек)
1	1:40	1:50
2	1:30	1:45
3	1:40	1:50
4	1:40	1:45
5	1:45	1:49
6	1:45	1:47
7	1:46	1:56
8	1:47	1:55
9	1:37	1:43

Таблица 3

Вариативный блок Б – 9 раундов × 400 м (после эксперимента)

Раунд	Лучший результат, (мин: сек)	Худший результат, (мин: сек)
1	1:29	1:57
2	1:18	1:54
3	1:30	1:57
4	1:26	1:52
5	1:30	1:51
6	1:29	2:02
7	1:20	2:03
8	1:25	2:01
9	1:20	1:47

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель : СОЖ, 2008. – 360 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М. : Академия, 2007. – 234 с.

Контактная информация: kafedramedizini@yandex.ru