

**ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ
ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ 12–14 ЛЕТ**

В.Г. Шпак, А.А. Здункевич

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь*

E-mail: Garrievi4@tut.by

Аннотация. В статье изложена методика общей и специальной подготовки юных кикбоксеров с использованием в тренировочных занятиях тренажеров и тренировочных устройств.

Ключевые слова: кикбоксинг, тренировочный процесс, тренажеры, тренировочные устройства, общая и специальная физическая подготовка, юные кикбоксеры.

В настоящее время достаточно обоснованно можно утверждать, что экстенсивный этап развития спорта практически закончился. Данный период отличается резкой интенсификацией тренировочного процесса, особенно в циклических видах спорта.

Однако реализация этого направления требует более эффективного управления тренирующими воздействиями – единственного пути к повышению эффективности системы тренировки спортсменов. А это, в свою очередь, подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств обучения и тренировки [1].

До настоящего времени эти средства весьма широко применялись в большом спорте и недостаточно в массовом. Этим создается определенный разрыв между системами подготовки спортсменов массовых разрядов и спортсменов высшей квалификации. Нарушается один из основополагающих методических принципов физического воспитания - принцип преемственности подготовки.

Применение тренажеров и других технических средств в массовом спорте в решающей мере сдерживается их дороговизной и недостаточным финансированием этого направления в системе физического воспитания.

Создание относительно дешёвых и удобных для массового применения технических средств тренировки может значительно повысить эффективность подготовки спортсменов массовых разрядов и спортивного резерва [2].

В настоящее время таких научно-обоснованных разработок пока недостаточно.

Технический арсенал кикбоксинга насчитывает более 3 тысяч действий, характеризующихся различными пространственными и временными характеристиками. Овладеть ими в полном объеме без продуманного системного подхода крайне трудно. Такой подход особенно важен на начальных этапах многолетней подготовки.

В современном кикбоксинге постоянно растет скорость выполнения технических приемов, повышается их эффективность за счет использования различных подготовительных действий, разрабатываются новые технико-тактические соединения, позволяющие одержать победу, меняются правила соревнований [3].

Поэтому научная проблематика усовершенствования тренировочного процесса кикбоксеров является очень актуальной, требует специальных исследований.

Цель исследования: разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксеров 12-14 лет.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проводился на базе УСУ «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва», г. Полоцка, а также фитнес-центра SOFIT с октября 2019 по октябрь 2020 гг.

В эксперименте принимали участие две группы кикбоксеров с одинаковым уровнем подготовленности 12-14 лет (экспериментальная и контрольная) по 8 человек в каждой учебно-тренировочные группы.

Методы исследования -анализ научно-методической литературы по теме исследования, контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Недельный микроцикл как в контрольной, так и в экспериментальной группе состоял из 6 занятий. В экспериментальной группе из указанного числа занятий на тренажёрах проводились два. На них применялся метод круговой тренировки для ряда упражнений, выполняемых определенное количество раз в строгом порядке. Занятие проводились согласно заданным упражнениям, и выполнялись в указанный отрезок времени. Комплекс экспериментального метода тренировки состоял из 8 упражнений: 5 упражнений на тренажёрах и 3 упражнения со специальным инвентарём (ленточные эспандеры, броски медболов, работа на боксёрском мешке по заданию). Упражнения выполнялись поочередно, на каждой станции находилось по одному спортсмену. Контроль нагрузки определялся в перерывах путем измерения частоты сердечных сокращений в минуту.

В экспериментальный комплекс включались физические упражнения на следующих тренажерах: велотренажер (airbike) AirSchwinnAirdyneAD8 Bike; электрическая беговая дорожка Impulse AC2970H; гребной тренажёр concept 2; тренажер для развития плечевого пояса AirFit UB StairMaster 9-4570; лыжный тренажер без базы Concept 2 SkiErg 2715.

Оценивая полученные данные развития общей и специальной физической подготовленности у юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом, экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала эксперимента, наблюдается их однородность по всем показателям ($p > 0,05$) (рис. 1).



Рисунок 1. Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовки контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

В конце эксперимента экспериментальная группа существенно ($p < 0,05$) превосходила контрольную группу по всем показателям контрольных испытаний как общей, так и специальной физической подготовленности (рис. 2)

Заключение. Кикбоксинг с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою является одним из наиболее сложных видов единоборств. Однако вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в этом виде спорта.

Результаты исследований показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам.

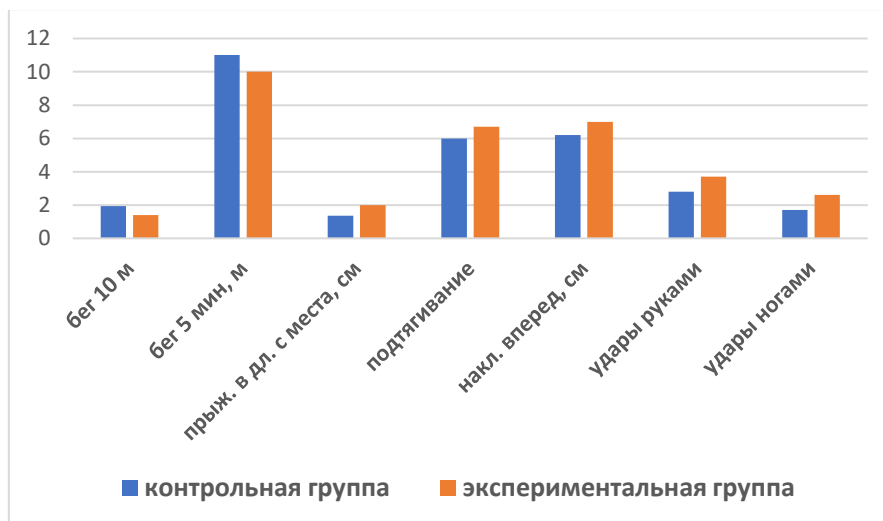


Рисунок 2. Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

До начала педагогического эксперимента был определён уровень общей и специальной подготовленности юных спортсменов при помощи контрольных испытаний. Целью являлось определение уровня технико-тактической и физической подготовленности юных кикбоксеров на данном этапе, анализ динамики роста результатов за год обучения, выявление по результатам контрольных испытаний претендентов на перевод в учебно-тренировочную группу 3-го года обучения соответствующего возраста – (14-15 лет).

Система комплексного контроля физической подготовленности, где применяется индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, состоит из следующих пяти контрольных тестов ОФП, определяющих; основные физические качества и их различное сочетание: бег 10м с высокого старта; подтягивание из виса на высокой перекладине; прыжок в длину с места; кросс 5 минут; наклон вперёд сидя. А также двух тестов СФП: нанесение ударов по мешку руками за 10 секунд, к-во раз; нанесение ударов по мешку ногами за 10 секунд, к-во раз.

Все применяемые в исследовании тесты соответствовали основным метрологическим требованиям.

Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в кикбоксе является важным фактором для достижения высоких результатов юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

В ходе педагогического исследования разработана экспериментальная система использования тренажеров и тренировочных устройств, направленная на развитие общей и специальной физической подготовленности у юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом.

В процессе применения экспериментальной методики определена эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая выражалась в увеличении уровня развития общей и специальной физической подготовленности у юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом по экспериментальной программе.

Литература

1. Атилов, А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств» / А. А. Атилов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2013. – 640 с.
2. Бокс: учебное пособие для тренеров / Под. ред. К. В. Градополова. – М. : ФиС, 2009. – 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия / Составитель Н.Н. Тараторин – М.: «Терра-Спорт», 2013. – 232 с.