

УДК 796.835

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Константинов Д.В., Кушниренко Р.О.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Аннотация: Для целенаправленной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо создание системы педагогического обеспечения многолетней подготовки членов сборных команд и ближайшего резерва, что в настоящее время является одним из приоритетных направлений политики нашего государства в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: кикбоксинг, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, контроль, юниоры

Вступление. Специалисты в области спорта единодушны во мнении, что дальнейший рост мастерства спортсменов, высокий результат на международных соревнованиях будет во многом зависеть от повышения качества учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, и юниоров составляющих резерв сборных команд.

Кикбоксинг - один из популярных современных видов спортивных единоборств и как вид двигательной активности он чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей [9]. Важное значение в кикбоксинге имеет правильно организованная система контроля, способная решать задачи отбора перспективных спортсменов, оценки и своевременной коррекции хода их подготовки, а также успешного участия в соревнованиях различного уровня. В настоящее время в практике кикбоксинга используются различные методы контроля отдельных сторон подготовленности спортсменов - технической, тактической, физической, функциональной и психологической. Однако выбор этих методов зачастую произволен и научно не обоснован, что приводит к малой информативности получаемых данных или даже к искажению представления о состоянии и подготовленности спортсменов. В отдельных случаях ведется контроль за одной-двумя сторонами процесса подготовки. Учитывая сложность спортивной деятельности и огромные компенсаторные возможности организма человека, явно недостаточно осуществлять контроль, например, лишь за уровнем скоростно-силовой подготовленности и не иметь данных о физической работоспособности, функциональном состоянии систем организма, психическом состоянии спортсмена [4,10,16].

Несмотря на актуальность поставленных вопросов, организация спортивной подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом, недостаточно обеспечена соответствующей научно-обоснованной методической литературой. Методические рекомендации по

организации и проведению учебно-тренировочного процесса и контроля за подготовленностью зачастую опираются на положения, разработанные в боксе и других видах единоборств [1,13,14]. Критериями оценки специальной физической подготовленности спортсменов кикбоксеров на этапе углубленной спортивной специализации в настоящее время не совсем обоснованно являются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, в которых не в полной мере отражена специфика соревновательной деятельности спортсменов.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику комплексного контроля физической и технико-тактической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп.

Методы и организация исследования. Использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ программно-нормативных документов, экспертная оценка, наблюдение, педагогическое и лабораторное тестирование, методы математической статистики.

Результаты. Исследование проводилось на базе сборной команды по кикбоксингу ХНУВД (г. Харьков) в 2014-2016 годах. В исследовании приняли участие 30 кикбоксеров (юниоров) учебно-тренировочных групп, имеющих спортивную квалификацию 1-2 разряд.

Современный уровень спортивных достижений в кикбоксинге, плотность и жесткость работы в бою предъявляют повышенные требования к уровню общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов. Анализ научно-методической литературы позволил определить, что педагогический контроль уровня общей физической подготовленности у юных спортсменов традиционно осуществляется с помощью выполнения различных контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебной программой по кикбоксингу. Помимо этого, при осуществлении тренировочного процесса широко применяются нормативы из других, близких к кикбоксингу, видов спорта: различных стилей каратэ, французского бокса, у-шу, бокса и т.д. Однако анализ многолетней практической деятельности свидетельствует о том, что данные нормативы, предусмотренные учебной программой, не в полной мере отражают направленность тренировочного процесса и особенности соревновательной деятельности кикбоксеров учебно-тренировочных групп, выступающих в разделе фулл-контакт. Кроме того, отдельные нормативы дублируют друг друга и не соответствуют специфике соревновательной деятельности в кикбоксинге (например, бег на 2,3,5,6 и 7 тысяч метров, метание теннисного мяча и др.). В связи с этим мы рекомендуем наиболее подходящие тестовые испытания применительно к специфике данного вида спорта.

В связи с этим нами подобраны наиболее подходящие тестовые испытания применительно к специфике данного вида спорта, а также разработаны шкалы дифференцированной оценки для спортсменов учебно-тренировочных групп разных годов обучения.

Так, для оценки скоростных качеств мы предлагаем использовать стандартный тест - «бег 100 м». Скоростно-силовые способности предлагается оценивать с помощью двух основных тестов: «подъем туловища из положения лежи на спине, руки за головой за 30 секунд» и «прыжок в длину с места». Для оценки силовых способностей следует использовать тесты: «подтягивание на перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Для оценки общей выносливости предлагается использовать и бег на дистанции 1000 метров, а также в лабораторных условиях стандартную пробу на велоэргометре (тест PWC 170).

Для осуществления дифференцированной оценки физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп 1-5 обучения по всем тестам нами разработаны оценочные дифференцированные шкалы, которые представлены в таблицах 1,2,3.

Таблица 1

Шкалы дифференцированной оценки нормативов по общей физической подготовке групп

Тесты	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, м	2,10 и ниже	2,10-2,20	2,20 и выше
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8 и ниже	8-13	13 и выше
Отжимание от пола, кол-во раз	35 и ниже	35-48	48 и выше
Пресс за 30 с, кол-во раз	25 и ниже	25-31	31 и выше

Таблица 2

Шкалы дифференцированной оценки нормативов по общей физической подготовке групп

Тесты	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, м	2,10 и ниже	2,10-2,20	2,20 и выше
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	9 и ниже	9-13	13 и выше
Отжимание от пола, кол-во раз	40 и ниже	40-59	59 и выше
Пресс за 30 с, кол-во раз	25 и ниже	25-31	31 и выше

Таблица 3

Шкалы дифференцированной оценки нормативов по общей физической подготовке групп

Тесты	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, м	2,20 и ниже	2,20-2,30	2,30 и выше
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13 и ниже	13-19	19 и выше
Отжимание от пола, кол-во раз	45 и ниже	45-62	62 и выше
Пресс за 30 с, кол-во раз	25 и ниже	25-31	31 и выше

Принимая во внимание то, что направленность в развитии современного кикбоксинга связана с дальнейшим увеличением интенсивности и жесткости работы, в повышении активности ведения поединка, в применении технико-тактических действий на всех дистанциях, требуется высокий уровень физической подготовленности и в особенности развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости [2,5,7,9,15].

Анализ научно-методической литературы [6,7,8] и практической деятельности показал, что своевременное и достаточное развитие выносливости, а в частности специальной выносливости является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в единоборствах и в кикбоксинге в частности. Таким образом, специальная выносливость является как бы «ядром» специальной физической и технической подготовленности кикбоксеров.

Анализ выступлений кикбоксеров юниоров на различных всеукраинских и международных соревнованиях показывает, что при прочих равных показателях техники преимущество получает спортсмен, который одинаково эффективно действует на протяжении всего боя. Если бой длится без явного преимущества одного из бойцов, то исход встречи зависит от последнего раунда - у кого хватит сил провести его в высоком темпе, с минимальным ущербом для себя, тот и одержит победу в данной встрече.

Проанализированная нами литература [3,10,11] дает основание отметить наличие многочисленных вариантов и подходов к оценке специальной выносливости у квалифицированных спортсменов.

Проведенные нами исследования позволили разработать методику оценки специальной выносливости кикбоксеров юношей и юниоров учебно-тренировочных групп. Педагогический контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется с помощью комплексного тестирования в условиях тренировочных занятий.

Учитывая то, что одним из основных составляющих специальной подготовленности спортсмена является уровень развития специальной выносливости, мы посчитали необходимым выделить приоритетным именно это физическое качество при тестировании спортсменов. Основу специальной выносливости же, в свою очередь, составляют скоростная и скоростно-силовая. Отмечая данные факты, нами были разработаны 3 теста для оценки кикбоксеров юношей и юниоров учебно-тренировочных групп. В условиях тренировки оценивались ведущие компоненты специальной выносливости кикбоксеров: силовой, скоростной, технический по ряду параметров:

1. Количественных: общее количество ударов руками; общее количество ударов ногами; соотношение между ударами руками и ногами.

2. Качественных: процент восстановления ЧСС от максимальных значений после раундов (через 1 минуту). Тесты проверены на надежность (методом тест-ретест) в условиях тренировки. Каждый тест состоит из трёх раундов, в которых спортсмены наносят удары ногами и руками на силу и скорость. Оценивается количество ударов, процентное соотношение ударов руками и ногами, восстановление спортсмена после раундов по показателям ЧСС. Для оценки **скоростной выносливости** разработан тест, заключающийся в максимальной работе спортсменом ногами по мешку в течение 10 секунд отдельно правой и левой ногой по 5 секунд на каждую ногу. Удары ногами наносятся по кикбоксерскому мешку весом не менее 60 кг справа и слева в специально намеченную точку на уровне пояса. Следующие 20 секунд спортсмен активно отдыхает (выполняет защитные движения: уклоны, нырки, передвижения). За раунд проводится 3 ускорения. Продолжительность раунда 1,5 минуты. Количество раундов 3. Отдых между раундами 1 минута. Подсчитывается количество нанесённых ударов как правой, так и левой ногой в 4 ускорениях всех раундов и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для оценки **силового компонента** специальной выносливости разработан тест, заключающийся в том, что спортсмены наносят сильные и мощные удары обеими ногами выше пояса по мешку весом не менее 60 кг в течение 1 минуты. Количество раундов 3. Время отдыха между раундами 1 минута. После каждого раунда подсчитывается общее

количество ударов ногами и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для комплексной оценки специальной выносливости кикбоксёров, выступающих в разделе фулл-контакт, разработан тест, моделирующий спектр функциональных и технических проявлений соревновательной деятельности спортсменов и предполагающий максимальную по интенсивности работу руками и ногами с мешком весом не менее 40 кг на протяжении 3 раундов по 1,5 минуты каждый с минутным перерывом между раундами. При этом спортсменам даётся установка использовать оптимальное соотношение ударов руками и ногами - приблизительно от 60:40% до 70:30%, что составляет от 1,5 до 2,3. Подсчитывается количество нанесённых ударов руками и ногами.

Учитывая, что особенности соревновательной деятельности кикбоксёров в разделе фулл-контакт предъявляют значительные требования к адаптационным механизмам организма спортсмена и предполагают высокоинтенсивную работу в анаэробном режиме, в тесте предполагается оценка срочного восстановления (1, 3, 5 минуты) по основным гемодинамическим показателям - ЧСС и АД. Критерии оценки разработанных тестов представлены в таблице 4.

Разработанная методика в целом и отдельные тесты могут быть использованы при проведении этапного и текущего педагогического контроля и позволяют оценить текущее состояние кикбоксёров и осуществлять прогноз результативности ближайшей соревновательной деятельности.

Заключение. Процесс управления многолетней спортивной тренировкой предусматривает коррекцию тренировочных воздействий, которая осуществляется с помощью методов комплексного и в частности педагогического контроля. Результаты контроля определяют направление дальнейшей работы, планирование подготовки, изменения в ее ходе, средствах, методах, приоритетах, объемах и интенсивности тренировок и т. д.

Таблица 4

**Критерии оценки показателей специальной выносливости кикбоксёров
(тестирование в условиях тренировки)**

Компонент СВ	Уровень	Кол-во ударов ногами	Кол-во ударов руками	Соотношение ударов руки/ноги	% восст-я ЧСС в период отдыха
Скоростной компонент	низкий	9 и ниже	-	-	15 и ниже
	средний	9-11	-	-	15-30
	высокий	11 и выше	-	-	30 и выше
Силовой компонент	низкий	41 и ниже	-	-	15 и ниже
	средний	41-53	-	-	15-30
	высокий	53 и выше	-	-	30 и выше
Комплексный тест оценки СВ	низкий	30 и ниже	70 и ниже	От 1,5 до 2,3	15 и ниже
	средний	30-35	70-90		15-30
	высокий	35 и выше	90 и выше		30 и выше

С целью осуществления педагогического контроля в кикбоксинге может использоваться достаточно широкий набор критериев. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности; степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические критерии и т.д. Разработанная нами и апробированная на практике методика оценки уровня общей и

специальной физической подготовленности спортсменов может использоваться в процессе спортивной тренировки кикбоксеров учебно-тренировочных групп.

Список использованных источников

1. Артемова Э.К. О метаболической реакции организма на физические нагрузки различного характера / Артемова Э.К., Савко И.Д., Шахгельдян Ф.Г. // Физиология мышечной деятельности : Тез. докл. Междунар. конф. - М.: 2000. - с. 20-21.
2. Белицкая Л.А. Влияние производственной гипокинезии на периферическое кровообращение / Белицкая Л.А., Тхоревский В.И. // Физиология мышечной деятельности : Тез. докл. Междунар. конф. - М.: 2000. - С. 28-29.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
4. Викулов А.Д. Реологические свойства крови у спортсменов высокой квалификации / Викулов А.Д. // Физиология мышечной деятельности : Тез. докл. Междунар. конф. - М.: 2000. - С. 38-40.
5. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. - М. 1982. - 48 с.
6. Гросс Х.Х. Педагогическая кинезиология - новое направление в спортивной педагогике и биомеханике //Теория и практика физической культуры. - 1976. - №9. - С.7-10.
7. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах : Учеб. пособие для студентов сред. спец. и высш. проф. учеб. заведений / Гаськов А.В.; БГУ. - Улан-Удэ, 2000. - 271 с.
8. Дьячков В.М. Педагогические аспекты проблемы надежности в технической подготовке спортсменов высшей квалификации //Техническое мастерство квалифицированных спортсменов: Материалы Всесоюзной научно-методической конференции. - М., 1973. - С.3-6.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. - Москва: Физическая Культура и Спорт, 1976. – 156 с.
10. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке.- К: Здоров'я, 1988. - 141 с.
11. Ивойлов А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04.- Малаховка, 1987. - 51 с.
12. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Калмыков Е.В. - М., 1996. - 131 с.
13. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1951. - 531 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с., ил.
15. Методы исследований в спорте: Учебное пособие /Под общей редакцией В.П.Филина, А.С.Ровного.- Харьков: Основа,1992. – 149 с.