



СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ 10-11 ЛЕТ

Полётова Е.В., Кадуцкая Л.А.

Введение. Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые способности, которые играют большую роль при достижении высоких результатов в спорте [1].

Современному кикбоксеру необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, что позволяет мгновенно напрягать мышечные группы, участвующие в движении, активно противостоять действиям соперника, эффективно применять защитные действия, не избегать силовой борьбы и наносить удары. При нанесении самых разнообразных ударов, когда необходимо в кратчайший промежуток времени проявить максимальные усилия, требуется значительный уровень развития как силового, так и скоростного компонентов взрывной силы. Уровень технической, тактической и физической подготовки связаны между собой так, что недостаток развития какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические возможности спортсмена, определяя его технико-тактические характеристики. Проблемы в развитии каких-либо качеств могут привести к тому, что спортсмен не достигнет наивысших и стабильных результатов. Таким образом, скоростно-силовые качества играют значимую роль в подготовке спортсмена [4].

Анализ литературных источников дает основания заключить, что, несмотря на накопленный опыт использования различных физических упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств кикбоксеров, их применение носит во многом стихийный характер. Ввиду того, что кикбоксинг относительно молодой вид единоборств, методика занятий зачастую заимствуется из других видов спорта, особенно из бокса [8].



Можно заметить, что у тренеров пока еще недостаточно научно-обоснованных сведений об эффективности различных методик совершенствования скоростно-силовой подготовки, что и предопределило актуальность данного исследования.

Поэтому **целью** нашего исследования является изучение и оценка эффективности экспериментальной методики для улучшения скоростно-силовых показателей кикбоксеров 10-11 лет.

Методы и организация исследования. Для оценки развития и способов улучшения скоростно-силовых качеств спортсменов в кикбоксинге нами на базе ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Белгородской области» СК «Кикбоксер» было проведено исследование, в котором приняли участие 20 мальчиков в возрасте 10-11 лет, занимающиеся кикбоксингом.

Суть данного исследования заключалась в следующем:

1. Испытуемые сдали контрольные тесты вначале эксперимента:
 - прыжок в длину с места – показатель взрывной силы мышц ног и таза;
 - сгибания-разгибания туловища лежа на спине за 30 секунд – показатель скоростно-силовой выносливости прямой мышцы брюшного пресса;
 - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (1,5 кг), стоя – показатель взрывной силы мышц рук и туловища;
 - сгибания-разгибания рук в упоре лежа от скамьи за 20 секунд – показатель скоростно-силовой выносливости мышц-разгибателей плеча (трехглавых), дельтовидных, больших грудных.

2. Мальчиков разделили на 2 группы (экспериментальная и контрольная). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ведущих мышечных групп у кикбоксеров применялись 2 раза в недельном



микроцикле. Продолжительность работы в скоростно-силовом режиме составляла 15-20 минут на отдельной тренировке в каждой из групп.

Так, в экспериментальной группе для развития скоростно-силовых способностей ведущих мышечных групп мы применяли следующие упражнения:

- толкание набивных мячей весом 2 кг, а также 0,5-1 кг с соблюдением техники прямого удара правой и левой руками;
- имитация различных ударов руками с гантелями весом 1 кг, а также 0,5-0,7 кг;
- имитация различных ударов ногами с утяжелителями весом 1 кг, а также 0,5-0,7 кг.

Продолжительность выполнения упражнения составляла 10-15 секунд, количество повторений составляло 8-20 раз, продолжительность пауз отдыха 1-2 минуты. Помимо упражнений на развитие взрывной силы применялись упражнения на развитие максимальной силы. В частности, использовались следующие упражнения:

- Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 2х6 – 8 раз;
- Приседания с мячом весом 4 кг продолжительностью 30 секунд.

Нагрузка в процессе эксперимента повышалась за счет ускорения темпа выполнения упражнений. Кроме того, применялась постоянное чередование указанных упражнений.

В контрольной группе нами применялись такие же упражнения, что и в экспериментальной группе, только без отягощений. Общее время, отводимое на воспитание скоростно-силовых способностей в обеих группах, было одинаковым.

3. Спустя 3 месяца тренировок, испытуемым было предложено вновь сдать контрольные тесты, на основании которых были сделаны выводы о влиянии эксперимента на скоростно-силовые качества спортсменов.



Результаты и их обсуждение. Для более полной оценки эффективности методики воспитания скоростно-силовых качеств у мальчиков, занимающихся кикбокинг до начала и по окончании формирующего педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ показателей развития скоростно-силовых качеств. Данный анализ показан на рисунках 1-4 и в таблице 1.

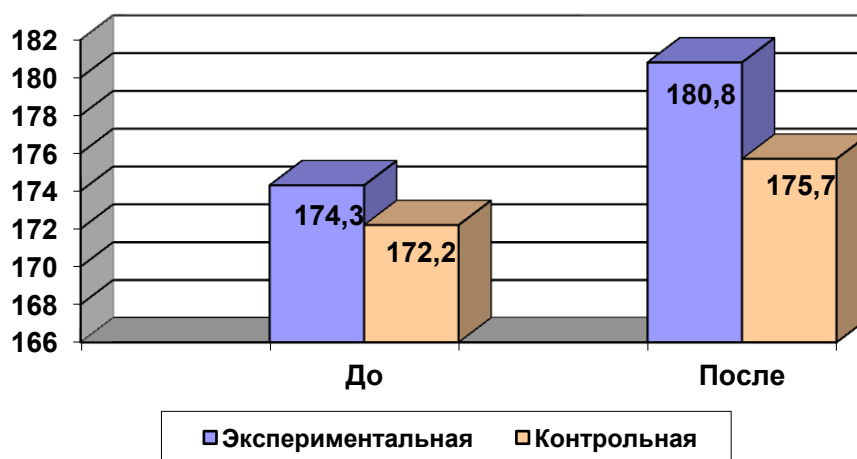


Рисунок 1 – Динамика прыжка в длину с места (см)

По результатам выполнения упражнения «динамика прыжка в длину с места» (рисунок 1) результаты экспериментальной группы увеличились с 174,3 до 180,8; контрольной группы – со 172,2 до 175,7.

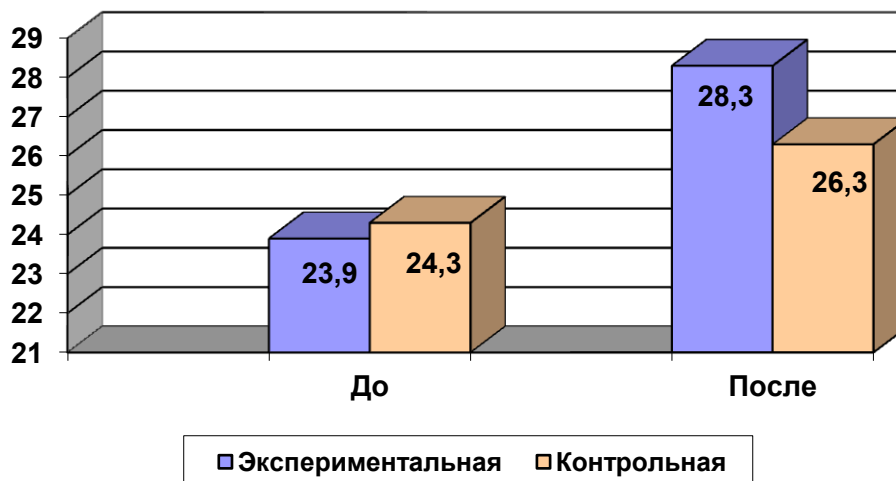


Рисунок 2 – Динамика сгибания-разгибания туловища лежа на спине за 30 секунд (количество раз)

По итогам тестирования «динамика сгибания-разгибания туловища лежа на спине за 30 секунд» (рисунок 2) показали, что в экспериментальной группе результаты возросли от 23,9 до 28,3; а в контрольной – с 24,3 до 26,3.

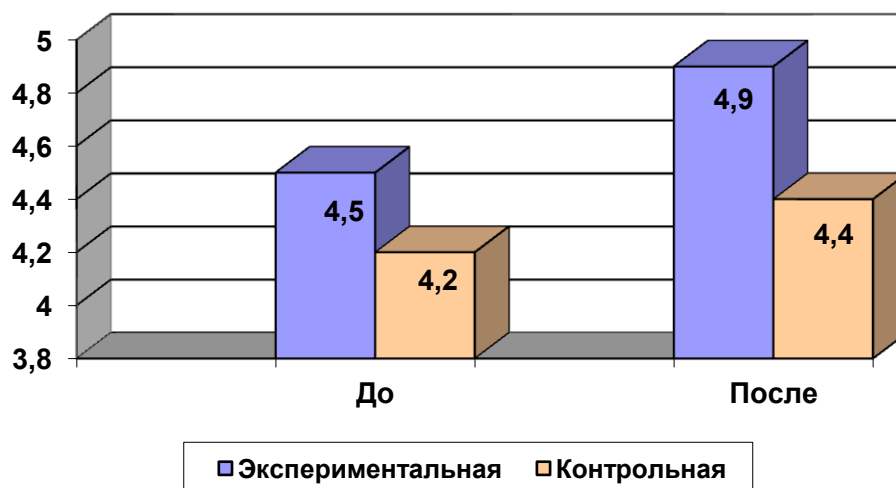


Рисунок 3 – Динамика броска набивного мяча весом 1,5 кг (м)

По итогам выполнения упражнения «динамика броска набивного мяча весом 1,5 кг» (рисунок 3) результаты экспериментальной группы увеличились с 4,5 до 4,9; контрольной группы – с 4,2 до 4,4.

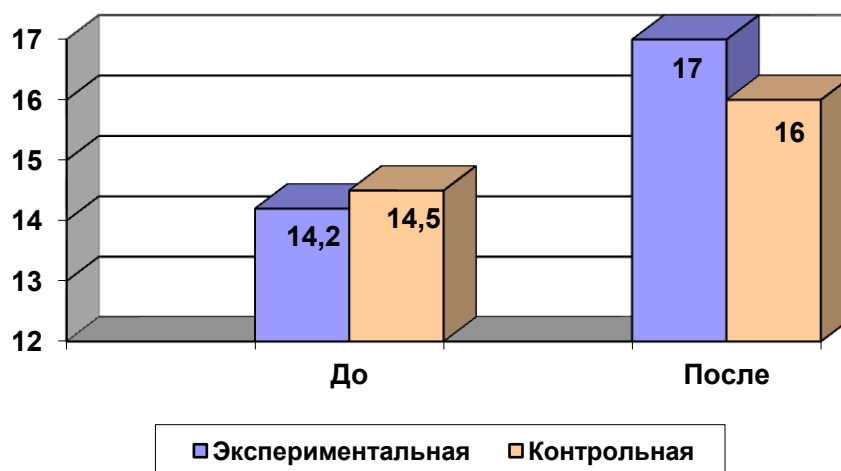


Рисунок 4 – Динамика сгибания-разгибания рук за 20 секунд (количество раз)

По результатам упражнения «динамика сгибания-разгибания рук за 20 секунд» (рисунок 4) результаты экспериментальной группы увеличились с 14,2 до 17; контрольной группы – с 14,5 до 16.

Результаты тестирования, проведенного по окончании формирующего эксперимента, свидетельствуют о том, что опытная группа опережала контрольную по всем тестам, характеризующим скоростно-силовую подготовленность.

Прирост результатов в группах по окончании эксперимента в процентном соотношении представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Прирост результатов в группах по окончании эксперимента (%)

Контрольное упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница
Прыжок в длину с места	3,35	1,82	1,53
Сгибания-разгибания туловища за 30 секунд	18,41	8,23	10,8
Бросок набивного мяча весом 1,5 кг.	8,89	4,76	4,13
Сгибания-разгибания рук в упоре лежа за 20 секунд	19,72	10,34	9,38



Заключение. Результаты экспериментальной работы позволяют утверждать, что экспериментальная группа превзошла контрольную по конечному виду тестирования. Наибольший прирост кикбоксеры экспериментальной группы показали в тесте «сгибания-разгибания туловища лежа на спине за 30 секунд», наименьшая разница выявлена в тесте «прыжок в длину с места». Так как успех соревновательной деятельности в кикбоксинге во многом обусловлен уровнем развития скоростно-силовых качеств, их совершенствованию в тренировочном процессе необходимо уделять постоянное внимание. Основываясь на данном исследовании, скоростно-силовые качества спортсменов можно успешно развивать, опираясь на схему тренировок экспериментальной группы.

Список литературы.

1. Лунева Д.С. Средства развития скоростно-силовых качеств метателей копья / Д.С. Лунева, Е.С. Иноземцева // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы X международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. Проф. В.Г. Шилько. – Томск: СТТ, 2016. – 319 с.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – «Вида-Н», 2002. – 352 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-ое изд. – М.: ФиС, 1977. – 215с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М., Физкультура и спорт, 1988. – 126 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.



7. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: учебное пособие / В.С. Гарник. – Москва: МГСУ, 2012. – 176 с.

8. Головихин Е.В. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу / Е.В. Головихин. – Ульяновск, 2009. – 89 с.

Сведения об авторах:

Полётова Евгения Владимировна, магистрант

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ БелГУ)

ev_poletova@mail.ru

***Кадуцкая Лариса Анатольевна, кандидат педагогических наук,
доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры***

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ БелГУ)

kadutskaya@bsu.edu.ru