

Keywords: athletic gymnastics, physical education, health, physical development rights.

Отримано 29.04.17

УДК 796.83:797.2

И. В. Деркаченко, Д. А. Кольцов

ВОДНАЯ СРЕДА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Современный уровень кикбоксинга WAKO предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке, а именно к развитию скоростно-силовых качеств. Тренеры и специалисты области кикбоксинга все время находятся в поиске методик подготовки спортсменов высокой квалификации. Одним из факторов успешной подготовки в предсоревновательный период является водная среда.

Ключевые слова: кикбоксинг, водная среда, тренировочный процесс, предсоревновательный этап, высокая квалификация

Введение. Высокий уровень развития современного спорта и динамичное развитие кикбоксинга версии WAKO по всему миру и признание его Международным Олимпийским комитетом привело к повышению конкурентности на соревнованиях различного уровня, как в ринговых разделах, так и на татами, проводимых Всемирной Ассоциацией Кикбоксерских Организаций.

Ни для кого не секрет, что успешность выступления единоборцев, в нашем случае кикбоксеров различных и тактических типов, в существенной мере зависит не только от уровня их технико-тактического мастерства, но и от эффективного использования факторов специальной физической подготовки, а именно скоростно – силовых качеств, необходимых для побед в ринге на различных турнирах [1].

Использование водной среды на предсоревновательном этапе подготовки приносит свои положительные плоды как один из факторов успешной реализации тренировочного процесса, дающий возможность избежать травматизма в конечной стадии подготовки к предстоящим стартам [3, 4].

Цель исследования – внедрение в учебно-тренировочный процесс кикбоксеров на предсоревновательном этапе – водной среды.

В исследование приняли участие и были исследованы 10 спортсменов высокой квалификации (4 МС и 6 КМС), члены национальной сборной команды Молдовы по кикбоксингу WAKO в возрасте от 17-19 лет.

Методы исследования – анализ научно-методической и специальной литературы, видеоанализ тренировочной и соревновательной деятельности, сопряжено-вариативный метод.

Исследования проводились на базе МОУ ДО СДЮШОР борьбы и бокса г. Тирасполь, ГУРЦОП, с целью подготовки сборной команды к Кубку Мира среди юниоров по кикбоксингу WAKO, май 2016 года, г. Будапешт (Венгрия) и к Чемпионату Мира среди юниоров по кикбоксингу WAKO, август – сентябрь 2016 года, г. Дублин (Ирландия)

На предсоревновательном этапе подготовки кикбоксеров к предстоящим стартам, нами активно, помимо работы в парах и индивидуальной работы с тренером, использовалась работа в бассейне, с применением сопряжено – вариативного метода. В воде использовались утяжелители – (гантели – 0,5-1 кг; манжеты (для рук и ног) – этого же веса; использование планшетов размеров – 30*30, толщина – 2 см. закрепленных на кулаках, для отработки комбинации ударов) [3].

Этап предсоревновательной подготовки является наиболее ответственным, так как он во многом определяет результат спортсменов на соревнованиях. Сложность задач и необходимость учета многих факторов весьма усложняет управление тренированностью кикбоксеров во время предсоревновательной подготовки [4, 5].

Предсоревновательный этап продолжался 21 день и проводился в условиях учебно-тренировочного сбора (табл. 1, табл. 2, табл. 3, табл. 4).

Основные задачи этапа:

1. Достижение максимального уровня функциональных возможностей организма.

2. Поддержание высокого уровня функциональных возможностей организма.

3. Совершенствование индивидуального тактико-технического мастерства в сложной боевой обстановке, достижение высокого уровня «спортивной формы» и особенно психологической устойчивости.

4. Адаптация спортсмена к длительному соревновательному периоду (7 дней), многодневным боям, создание мотивации к выступлению и достижению максимального результата.

5. Создание и поддержание высокой готовности у кикбоксеров за счет регуляции и саморегуляции физического и психологического состояния.

6. Обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности – физической, технической, фактической и психической с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Таблица 1

Первый микроцикл. Комплектующий.

Дни недели	Утренняя тренировка 8.00 ч.	T=мин	Дневная тренировка 12.00	T= мин	Вечерняя тренировка 17.00	T=мин
Пн.	Разминка-10 мин Имитация– 3 x 2м	20	ОФП - 15 мин, СФП – 3x2мин, Усл.бои-9x2мин, Инд.раб.– 15мин.	70	Спорт.игры-4x10мин, Инт.уск.– 15 мин, Инд.раб.- 15 мин.	70
Вт.	ОФП – 15мин, СФП – 10мин, Инт.уск.-15мин. Инд.раб.– 15мин.	55	ОФП - 15мин, СФП – 3x2мин, Усл.бои - 9x2мин, Инд.раб.– 15мин.	70	ОФП > 15мин, СФП - 3x2мин, Усл.бои – 9x2мин, Инд.раб.-15мин.	70
Ср.	ОФП – 15мин, Инт. уск.-15мин, Инд. раб.– 15мин.	45	Работа в бассейне. 9x2 мин. Эстафета 4x50м.	45	Спортивные игры	90
Чт.	ОФП - 15мин, СФП – 10мин. Инт. уск.-15 мин. Инд. раб.– 15 мин.	55	ОФП - 15мин., СФП – 3x2мин, Усл. бои - 9x2мин. Инд. раб.– 15мин.	70	ОФП > 15мин, СФП -3x2мин, Усл. бои – 9x2мин, Инд. раб.-15мин.	70
Пт.	ОФП – 15мин. Инт.у ск.-15мин. Инд. раб.– 15мин.	45	Работа в бассейне. 9x2 мин. Эстафета 4x50 м.	45	Спортивные игры	90
Сб.	Кроссовая подготовка	30	Плавание вольным стилем	60	Сауна	60
Вс.	Отдых	-	Отдых	–	Отдых	-

Таблица 2

Второй микроцикл. Скоростно-силовой направленности

Дни Неде-ли	Утренняя тренировка 8.00	T= мин	Дневная тренировка 12.00	T= мин	P= %	Вечерняя тренировка 17.00	T= мин
Пн.	ОФП -15 мин. Инт. уск.– 15мин. Инд. раб.– 15мин.	20	Работа в бассейне. 9x3 мин. Эстафета 4x50 м.	50	67	ОФП – 15мин. СФП - 3x2мин. Усл. бои – 9x2мин. Инд. раб.– 15мин.	70

Вт.	ОФП - 15мин. Спорт. игры – 20 мин. Инд. раб.– 15мин.	20	Спарринг 3х2 мин. Инд. раб.-15мин.	30	97	Кросс – 40мин. Инд. раб.-15мин.	70
Ср.	Инд.раб.– 15мин.	20	Работа в бассейне. 9х3 мин. Эстафета 4х50м. Баня	50	67	Отдых	
Чт.	ОФП - 15мин. СФП – 3х2мин. Инд. раб.-15мин.	20	ОФП – 10 мин. Бег – 12х3 мин.	70	67	ОФП – 10 мин. Усл. бои 6х2 мин. Инд.раб.- 15мин.	40
Пт.	ОФП – 15 мин. СФП	20	Работа в бассейне. 9х2 мин. Эстафета 4х50 м.	50	50	ОФП – 15 мин. Усл. Бои - 6х2 мин. Инд.раб. – 15мин.	40
Сб.	ОФП – 15 мин. СФП - 3х2мин. Футбол – 2х10мин	20	Работа в бассейне. 9х2 мин. Эстафета 4х50м.	50	50	ОФП -10 мин. СФП– 3х2мин. Мешки - 6х2мин. Инд. раб. – 15мин.	60
Вс.	Работа в бассейне. 6х2 мин. Эстафета 4х50м.	50	ОФП -15мин. Усл.бои– 6 х2 мин, работа в тройках - 18мин. Инд.раб.– 15мин.	40	88	Баня	60

Решение этих сложных задач требует комплексного применения различных средств и методов педагогического воздействия, индивидуального подхода к каждому из спортсменов, так как они представляют различные тактические типы – «игровики», «темповики», «нокаутеры» и «универсалы» [6].

Помимо этого необходимо использования разрешенных WADO различных медико-фармакологических препаратов, обеспечивающих высокий уровень работоспособности и быстрое восстановление спортсменов.

Именно на этом этапе мы активно применяли водную среду.

До начала нашего эксперимента подготовка в воде на предсоревновательном этапе применялась периодически и не системно.

Работа в бассейне сочеталась с другими традиционными методами подготовки, но являлась одним из основных видов тренировочной деятельности и проводилась до конца сборов.

Кикбоксеры выполняли от 6 до 9 раундов по 2 мин, интервал отдыха 1 мин в воде с отягощениями, затем после пятиминутного отдыха следовала эстафета 4 х 50 м – кролем на груди, при этом учитыва-

лось, что в период интенсивных нагрузок происходит снижение иммунитета и активно применялись медико-фармакологические средства рекомендованные WADO.

Таблица 3

Третий микроцикл. Оптимизация

Дни недели	Утренняя тренировка 8.00	T= мин	Дневная тренировка 12.00	T= мин	Вечерняя тренировка 17.00	T= мин
Пн.	Кроссовая подготовка	30	Бассейн бой с тенью с утяжелениями 6х2 мин	30	Работа на снарядах, индив. работа с тренером	45
Вт.	Кроссовая подготовка	30	Плавание вольным стилем	30	Работа на снарядах, индив. работа с тренером	45
Ср.	Кроссовая подготовка	30	Спортивные игры	90	Плавание вольным стилем	60
Чт.	Кроссовая подготовка	30	Работа на снарядах 6х2 мин, бой с тенью с утяжелениями 6х2 мин	60	Спортивные игры	60
Пт.	Кроссовая подготовка	30	Плавание вольным стилем	60	Работа на снарядах, индив. работа с тренером	45
Сб	Кроссовая подготовка	30	Работа на снарядах 6х2 мин. индив. работа с тренером	45	Отдых	
Вс.	Выезд на запланированные соревнования					

Во время сборов не было отмечено ни одного случая переутомления и простудного заболевания спортсменов, которые занимались в бассейне. При этом они показывали хорошую функциональную и психологическую подготовку.

1. Поливитаминны — по 1 драже 3 раза в день;
2. Аспаркам — по 1 таб. 2 раза в день (для профилактики переутомления);
3. Пикамшон — по 2 таб. 2 раза в день (снижает психоэмоциональную возбудимость, чувство усталости, повышает уверенность в себе, улучшает настроение, вызывает желание тренироваться, обладает антистрессорным действием, купирует предстартовый стресс, ускоряет процессы восстановления, улучшает сон);
4. Актовегин — по 5 мл внутримышечно 2 раза в день за 7 дней

до соревнований (он способствует сохранению высокого уровня работоспособности, является наиболее эффективным средством, ускоряющим процессы поствагрозного восстановления. Применяется как профилактическое средство при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы, черепно-мозговой травме, синдроме церебральной недостаточности кикбоксеров);

5. Вобэнзим – по 3 драже 3 раза в день в течение 10 дней (он обладает противовоспалительным, противоотечным, фибринолитическим, анальгезирующим, противотравматическим и иммуномодулирующим влиянием);

6. Радиола розовая – по 10 кап. 2 раза в день (повышает адаптацию к экстремальным факторам, оказывает стимулирующее и тонизирующее влияние, увеличивает объем динамической и статической работы, ускоряет процессы восстановления, повышает умственную работоспособность, улучшает слух и зрение).

Во время интенсивных тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде и в период соревновательного стресса наблюдается падение активности иммунной системы организма, что может приводить к повышению риска заболеваний простуды и другими инфекционными болезнями. С этой целью применялись препараты неспецифического иммунитета:

7. Мумиё по 0,4 г и по 1 ст. ложки меда с пергой утром натощак.

Таблица 4

**Состав сборной Молдовы участников Кубка Мира по кикбоксингу
WAKO 2016 г., г. Будапешт (Венгрия)**

№ п/п	Фамилия, имя	Звание	Год рождения	Город	Вес, кг	Запланированный результат	Показанный результат
1.	Орловский Артем	КМС	2001	Кишинев	-51	3	2
2.	Струнгарь Валериу	КМС	2001	Кишинев	-54	3	3
3.	Левушкин Никита	МС	1998	Тирасполь	-57	3	1
4.	Скрипничук Андрей	КМС	1999	Кишинев	-60	3	2
5.	Морарь Петру	МС	1998	Кишинев	-63,5	3	1
6.	Телешман Денис	МС	1997	Тирасполь	-71	3	1
7.	Нечитайло Виктор	КМС	2002	Тирасполь	- 48	3	1
8.	Мицкович Александр	КМС	1999	Тирасполь	-75	3	2

9.	Орлиогло Григорий	КМС	1998	Тирасполь	- 67	3	2
10.	Казаку Максим	МС	2001	Тирасполь	-48	3	1

Таблица 5

Состав сборной Молдовы участников Чемпионата Мира среди юниоров по кикбоксингу WAKO 2016 г., г. Дублин (Ирландия)

№ п/п	Фамилия, имя	Звание	Год рождения	Город	Вес, кг	Запланированный результат	Показанный результат
1.	Орловский Артем	КМС	2001	Кишинев	-51	3	2
2.	Струнгарь Валериу	КМС	2001	Кишинев	-54	5	3
3.	Левушкин Никита	МС	1998	Тирасполь	-57	3	2
4.	Скрипничук Андрей	КМС	1999	Кишинев	-60	3	2
5.	Морарь Петру	МС	1998	Кишинев	-63,5	3	3
6.	Телешман Денис	МС	1997	Тирасполь	-71	3	5
7.	Нечитайло Виктор	КМС	2002	Тирасполь	- 48	3	1
8.	Мицкович Александр	КМС	1999	Тирасполь	-75	3	2
9.	Орлиогло Григорий	КМС	1998	Тирасполь	- 67	3	2
10.	Казаку Максим	МС	2001	Тирасполь	-48	3	1

Выводы

Таким образом примененная методика интенсивной подготовки кикбоксеров различных тактических типов на этапе предсоревновательной подготовки с применением водной среды показала свою эффективность что отобразено в таблицах.

В результате педагогических эксперимента подтверждена эффективность разработанной методики применения сопряжено-вариативного метода в водной среде на примере кикбоксеров.

Список использованных источников:

1. Анисимов Р.И. Индивидуальная тактическая подготовка квалификационных боксеров на основе моделирования соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед.наук. / Р.И.Анисимов. – 1991. –

23 с.

2. Ванаев Г.В. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом их личностных и психофизиологических особенностей : автореф. дис. ... канд. пед.наук / Г.В.Ванаев. – 1978. –24 с.
3. Горащенко А.Ю. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров – универсалов / А.Ю. Горащенко И.В. Деркаченко.– 2015.– 182 с.
4. Диденко В.Н. Индивидуальный подход в совершенствовании тактической подготовки боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Диденко – 1982.– 24 с.
5. Котешев В.Е. Оценка специальной подготовленности боксеров по данным функционального профиля / В.Е. Котешев // Теория и практика физической культуры. – 1994.– С. 25– 26.
6. Филимонов В.И. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки / Р.А. Юсупов В.И.Филимонов .– 1998. – 224 с.
7. Шахов Ш.К. Индивидуально – программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: автореф. дис. ... док. наук / Ш.К.Шахов – 1998. – 42 с.

The modern level of kickboxing WAKO makes high demands on special physical training, namely, the development of speed-strength qualities. Trainers and specialists in the field of kickboxing are always in search of training methods for athletes of high qualification. One of the factors of successful preparation in the pre-competition period is the water environment.

Key words: kickboxing, water environment, training process, precompetitive stage, high qualification

Отримано 30.04.17

УДК 796.093.42.325

П. Д. Дробний, Є. П. Козак

ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПЛЯЖНИКІВ (U 18–U 23) НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ

У статті зроблено аналіз досягнень вітчизняних волейболістів-пляжників на міжнародній арені серед юнацьких, юніор-