

УДК 796.835

Оценка воздействия тренировочных нагрузок этапа общей физической подготовки на состояние юных кикбоксеров

Шестаков Константин Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент
Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Аннотация. В статье представлен вариант организации тренировочных воздействий в группах начальной подготовки по кикбоксингу в летнем спортивном лагере. В качестве средств контроля выбраны простые и надежные тесты, позволяющие оценить физическое состояние юношей. В эксперименте предпринята попытка определить воздействие системы нагрузок на физическое состояние юношей различного возраста.

Ключевые слова: кикбоксинг, детско-юношеский спорт, общая физическая подготовка, тренировочные нагрузки.

Assessment of the impact of training loads at the stage of general physical training on the condition of young kickboxers

Shestakov Konstantin Valentinovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Ufa University of Science and Technology, Ufa

Abstract. The article presents a variant of organizing training actions in groups of initial training in kickboxing in a summer sports camp. Simple and reliable tests have been chosen as means of control to assess the physical condition of the young athletes. The experiment attempts to determine the impact of the system of loads on the physical condition of young men of different ages.

Keywords: kickboxing, children's and youth sports, general physical training, training loads.

ВВЕДЕНИЕ. Планируя тренировку, тренер нацелен на систему образующего фактора – спортивный результат. В поисках «результативных» воздействий при организации спортивной тренировки важно направление, в котором определяется содержание с учетом особенностей субъекта. В современных программах спортивных школ и методических материалах имеются общие направления и рекомендации по показателям физической нагрузки по годам обучения в том или ином виде спорта, однако недостаточно конкретных и содержательных указаний и образцов тренировочных воздействий [1].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании предпринята попытка применить единую структуру нагрузок и оценить ее воздействие на состояние юных кикбоксеров различных возрастов. В эксперименте участвовали две группы юношей: 11-12 лет (экспериментальная группа) и 13-15 лет (контрольная группа), по 10 человек в каждой. Программа физических нагрузок в группах была единой.

Учебно-тренировочное мероприятие длилось 10 дней. Физические воздействия учитывались по методике, разработанной Моисеевым Г.И. и Шестаковым К.В. (2004). В качестве воздействующих факторов были выбраны объем и интенсивность физических упражнений. Продолжительность физических воздействий фиксировалась временем выполнения упражнений (без учета отдыха). Регистрировались воздействия тренировочных занятий, аккумулируя их значения в показатели микроциклов и этапа мероприятия (табл. 1). Показатель активности определялся в соответствии с разработанной таблицей интенсивности в абсолютных и относительных величинах [2].

В структуре нагрузок экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) выделены два пятидневных малых цикла. В предварительной части тренировочного мероприятия с интенсивностью 160-170 уд/мин воспитывались аэробные и анаэробные способности, развивались физические возможности (табл. 2) [3].

Таблица 1 – Величина физической нагрузки на этапе общей физической подготовки

Средства тренировки	Экспериментальная группа (n=10)		Контрольная группа (n=10)	
	Продолжительность (мин)	Интенсивность (%)	Продолжительность (мин)	Интенсивность (%)
Развивающие физические качества	620	64	620	63
Формирующие навык движений	120	71	120	70
Совершенствующие навык	50	82	50	80
Итого	790	66	790	64

Обозначения: ЭГ - экспериментальная группа 11-12 лет; КГ - контрольная группа 13-15 лет.

Таблица 2 – Характеристика физических воздействий

Малые циклы	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	Продолжительность, мин	Интенсивность, %	Продолжительность, мин	Интенсивность, %
1	62	63	62	61
2	38	65	38	63

Тренировочный день начинался с утренней зарядки, продолжался основным занятием и завершался вспомогательной тренировкой. Тренировочные воздействия дня формировались с учетом главной тренировочной задачи.

Для кумуляции тренировочного эффекта во втором малом цикле длительность занятий уменьшили, интенсивность увеличили. На основных тренировочных занятиях, отличающихся разнообразием, совершенствовались скоростно-силовые способности юношей.

Анализ воздействий в группах (рис. 1) показал, что наибольшая часть объема упражнений выполнена при ЧСС 150-169 уд/мин. Физические нагрузки в первой и пятой зоне интенсивности компенсировали друг друга в объеме 7-8 % [2].

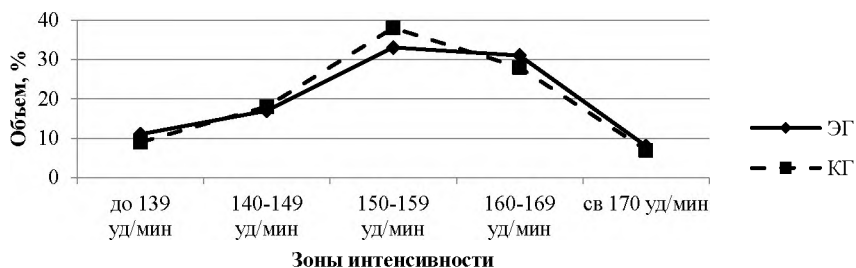


Рисунок 1 – Характер физических воздействий

В тренировочном мероприятии содержание воздействий характеризовалось отношением видов подготовки – общей к специальной как 77% к 23%. Наиболее активно в тренировочном мероприятии применялись средства, способствующие развитию выносливости и функциональных кондиций (бег, спортивные игры, плавание, упражнения, развивающие координацию, гибкость и ловкость). Упражнения, формирующие специальные навыки, имитирующие специализированные движения

со скакалкой, а также имитационные и прыжковые упражнения представляли специальную подготовку. Непродолжительно (4%) в занятия включались и упражнения по совершенствованию навыков тактических действий.

Чтобы оценить воздействие, были подобраны средства педагогического контроля (табл. 3). В контроль вошли простые и доступные тесты. Среди них упражнения, определяющие быстроту (бег на 30м), упражнения, оценивающие силовые способности (отжимания за 1 минуту, подтягивание на перекладине, динамометрия кисти), упражнения, отражающие функциональные качества (бег на 2000 метров, тест Генчи, функциональная проба), упражнения, характеризующие психологические особенности личности (тест Шульта), а также методика, отражающая субъективные чувства (сетка физического состояния, активности и настроения) [3].

Таблица 3 – Результаты контроля

Тестовые упражнения	Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
		Исходное значение	Итоговое значение	Исходное значение	Итоговое значение
Бег на 30 метров, с	\bar{X} K_v	6,1 2,1	6,1 2,3	5,7 1,8	5,6 2,1
Количество отжиманий в упоре лежа, мин	\bar{X} K_v	28,2 4,3	27,7 4,5	34,3 4,7	34,3 4,3
Бег на 2000 метров, мин	\bar{X} K_v	16,01 5,1	14,8 4,9	14,02 3,3	12,5 3,2
Тест со скакалкой, ЧСС за 3 мин	\bar{X} K_v	275,5 8,5	249,5 8,3	237,5 4,5	225,7 4,1
Тест Генчи, с	\bar{X} K_v	17,7 3,1	20,3 3,0	23,7 2,6	26,7 2,4
Тест Шульте, с.	\bar{X} K_v	48,0 6,1	53,7 5,9	36,5 4,8	32,7 4,7
Подтягивание на перекладине, кол	\bar{X} K_v	4,8 1,1	5,5 0,9	6,8 1,3	7,8 1,3
Динамометрия правой и левой кисти, даН	\bar{X} K_v	20,0/16,5 5,1/5,1	18,7/15,5 5,0/5,2	22,2/22,5 4,3/4,2	26,0/22,7 4,3/4,2
Условные обозначения: \bar{X} – среднее арифметическое; K_v – коэффициент вариации.					

Чтобы знать, в каком состоянии находятся юноши, утром перед зарядкой каждого дня фиксировалась частота сердечных сокращений (рис. 2).

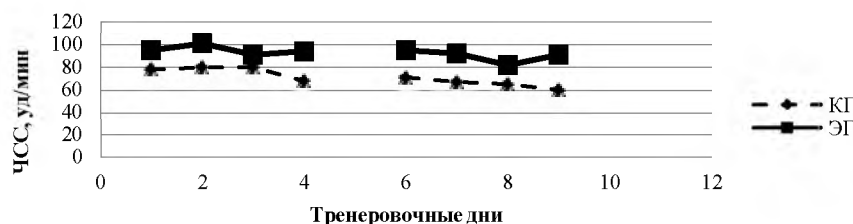


Рисунок 2 – Динамика частоты сердечных сокращений юношей перед зарядкой

В ходе тренировочного процесса юношам предлагалось оценивать свое самочувствие по трем показателям: «Физическое состояние», «Активность» и

«Настроение» (Матезиус Р.) за 5 минут до занятия и через 5 минут после его окончания (табл. 4).

Таблица 4 – Показатели самоконтроля

Показатель	Настроение		Активность		Физическое состояние	
	До занятия	После занятия	До занятия	После занятия	До занятия	После занятия
ЭГ	48,4±0,4	47,9±0,6	49,8±1,2	45,6±1,0	47,8±1,1	45,3±0,9
КГ	48,8±0,3	49,6±0,2	49,1±0,8	46,2±0,7	48,5±0,4	46,4±0,5

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. К завершению тренировочного мероприятия повысились показатели выносливости, силовых способностей и функционального состояния юных спортсменов в обеих группах, но в большей степени — в контрольной группе юношей 13-15 лет. Предлагаемые воздействия, прежде всего, способствовали развитию выносливости и силовых способностей.

В экспериментальной группе юношей к завершению мероприятия снизились показатели, характеризующие психофизическое состояние — концентрация внимания и быстрота психических процессов. Этот факт свидетельствует о том, что для юношей экспериментальной группы физическая нагрузка оказалась избыточной и неадекватной их возрастным особенностям.

Оценка субъективных ощущений также важна при контроле психофизических состояний, как и результаты педагогических средств контроля. В процессе эксперимента, на занятиях, показатели субъективных значений были предпочтительнее в контрольной группе юношей 13-15 лет. Субъективные оценки юношей контрольной группы сигнализировали о хорошем текущем психофизическом состоянии в процессе занятий. У юношей экспериментальной группы отмечалось снижение показателей эмоционального состояния.

ВЫВОДЫ. Полученные количественные показатели о физических воздействиях и подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп позволяют сделать следующие выводы:

1. Предлагаемые величины физических воздействий адекватны возрастным особенностям юношей контрольной группы.
2. При планировании тренировочных воздействий и спортивного результата важно практиковать физические нагрузки, соответствующие возрастным особенностям занимающихся и их уровню подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шестаков К. В. Построение спортивной тренировки кикбоксеров на предсоревновательном этапе : монография. Уфа : УУНиТ, 2023. 174 с.
2. Шестаков К. В. Особенности построения годичной тренировки кикбоксеров // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 95–98.
3. Шестаков К. В., Мокеев Г. И. Общая физическая подготовка в кикбоксинге. Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2015. Электрон. текстовые и граф. дан. (2,71Мб). 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

REFERENCES

1. Shestakov K. V. (2023), "Building kickboxers' sports training at the pre-competition stage", [Building kickboxers' sports training at the pre-competition], Ufa, Ufa University of Science and Technology, 174 p.
2. Shestakov K. V. (2022), "Features of building a one-year kickboxer training", *Theory and practice of physical culture*, no 4, pp. 95–98.
3. Shestakov K. V., Mokeev G. I. (2015), "General physical training in kickboxing", [General physical training in kickboxing], Ufa, Ufa State University. aviac. tech. un-t, 96 p.

Информация об авторе: Шестаков К.В., доцент кафедры физической культуры и оздоровительных технологий, shestakov46@mail.ru.

Поступила в редакцию 25.04.2024. Принята к публикации 22.05.2024.