

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУСИНКАЙ ФУЛЛ-КОНТАКТ
КАРАТЭ РОССИИ»**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОФСОО
«ФККР»**

г. Могилёв (Беларусь) 2024 г.

Тема:

1. Теория и методика физической подготовки спортсменов единоборцев ударников.

Важнейшей составляющей в теории и методике физической подготовки спортсменов единоборцев ударников учебно-тренировочного процесса является воспитание двигательных качеств.

Под воспитанием двигательных качеств понимается влияние на строение мышечных волокон учебно-тренировочного процесса, который организуется тренером-преподавателем.

Первостепенная задача – это развитие силовых способностей спортсмена, выносливости в разных её проявлениях и гибкости.

Скоростные качества спортсменов – это как правило врожденно-наследственные качества, на которые учебно-тренировочное воздействие влияет менее чем на 10 % от первоначальных показателей.

Развитие ловкости – это в первую очередь способность проявлять координационные возможности в освоении техники соревновательных движений; и чем лучше развиты эти способности у спортсмена, тем эффективность мышечных усилий возрастает в разы.

Также немаловажный фактор в эффективности мышечных усилий имеет правильная биомеханическая составляющая в освоении техники соревновательных движений.

Венцом теории методики воспитания физических двигательных качеств единоборцев является психоэмоциональная включённость в образовательный процесс – это мотивация, осознанность собственного Я в соревновательном процессе, при достижении поставленных целей и задач тренером-преподавателем.

Целью силовой подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развивать те мышечные группы, которые определяют успешность выступления спортсменов в соревновательной деятельности.

Соответственно, методика силовой подготовки должна строиться по биологическим и биомеханическим законам развития силы, улучшения качества и количества мышечного волокна (толщина поперечника – это также наследственный анатомический фактор: астеник нормостеник гиперстеник).

Силовые качества растут с увеличением числа миофибрилл мышечных волокон. Для увеличения силы в мышечных волокнах, необходимо добиваться увеличения миофибрилл. Этот процесс запускается в организме при ускорении синтеза белка и его распада.

Экспериментальные исследования последних лет показали и выявили 4 основных фактора, определяющий ускоренный синтез белка в клетке.

1) Запас аминокислот в клетке (правильное сбалансированное питание по этапам физической подготовки).

2) Повышение концентрации анаболических гормонов в крови в результате психоэмоционального напряжения в тренировочном процессе (задача тренера-преподавателя грамотно организовать учебно-тренировочный процесс. Перенапряжение эндокринной гормональной системы спортсмена может привести к перетренированности, вызвать синдром Силье).

3) Повышение концентрации свободного креатина в мышечных волокнах.

4) Повышение концентрации свободного иона водорода в крови (высоко интенсивное УТЗ и упражнение при неправильной методике их использования приводит к перетренированности и разрушению митохондрий).

Характеристики мышечных волокон

Окислительно-мышечные волокна (ОМВ) – это волокна, которые регулярно активируются в повседневной жизни человека и содержат, как правило, большое количество митохондрий.

Промежуточные мышечные волокна (ПМВ) – активируются только в условиях тренировочного процесса со средней активностью мышц.

Гликолитические мышечные волокна (ГМВ) – включаются в работу при выполнении максимальных или около максимальных физических усилий.

I. Методика развития окислительно-мышечных волокон

Основным отличительным условием является требование **выполнять упражнение без расслабления** тренируемых мышц. В этом случае напряженные и утолщенные МВ пережимают капилляры, вызывая окклюзию (остановку кровообращения), что ведет к гипоксии МВ, т.е. интенсифицируется анаэробный гликолиз в ОМВ, в них накапливается лактат и Н (водород).

Данный подход может быть реализован посредством использования методики со статодинамическим режимом работы мышц, сущность которой состоит в следующем:

- упражнение выполняется со средней интенсивностью, т.е. вес снаряда составляет около 30-40% от ПМ;
 - мышцы работают в статодинамическом режиме (без фазы расслабления);
 - темп упражнения — определяется количественным и временным интервалом — 25 повторений за 30 секунд, вес подбирают таким образом, чтобы атлет смог выполнить не более 25 повторений в подходе, причем заключительные 3 повторения в подходе должны выполняться на фоне болевых ощущений в работающих мышцах (боль, жжение в мышце);
 - интервал отдыха между подходами — 30 секунд (отдых активный);
 - число подходов к снаряду — 3-5 — это 1 сет, т.е. сет включает в себя 3-5 подходов с 30-секундным выполнением работы и 3-5 пауз отдыха по 30 секунд;
 - 30" работа (25 повторений) + 30" пауза отдыха = 1 подход
- количество сетов в тренировочном занятии 1-2 — тонизирующий режим (Т.Р.), 3 и более — развивающий режим (Р.Р.);
- количество тренировочных занятий в неделю: упражнение повторяется через 3-5 дней;

Правила могут быть обоснованы следующим образом. Интенсивность упражнения выбирается такой, чтобы были рекрутированы только ОМВ. Продолжительность упражнения не должна превышать 60 с, иначе накопление Н может превысить оптимальную концентрацию для активации синтеза белка. Для увеличения времени пребывания в ОМВ Кр и Н следует выполнять упражнение в виде серии подходов, после чего идёт пауза отдыха или нагружается другая мышца. Преимущество такого упражнения (в культуризме его называют «суперсерией») заключается в том, что Кр и Н присутствуют в ОМВ как в ходе упражнения, так и в паузах отдыха. Следовательно, суммарное время действия факторов (Кр, Н), вызывающих образование и РНК, значительно увеличивается в сравнении с обычными вариантами тренировки.

Необходимо отметить, что статодинамическая тренировка — специфична по своему содержанию и лимитирована временными параметрами. Поэтому, лучше всего ее выполнять совместно с партнером, с целью отслеживания изменений в технике выполнения упражнений и дозированием нагрузки.

Статодинамическая тренировка допускает использование различных упражнений. В связи с тем, что методика предполагает исключение существенного утомления, и как следствие, нарушения техники выполнения упражнений, рекомендуется использовать простые упражнения, локально воздействующие на определенную группу мышц.

Следует сделать одно важное замечание. Нагрузки, направленные на увеличение синтеза белка, необходимо проводить в конце тренировочного занятия и желательно на вечерней тренировке. Дело в том, что в ответ на силовую тренировку образуются белковые молекулы; если же после силовой тренировки будет выполнена длительная и с высоким потреблением кислорода тренировка, то при исчерпании запасов гликогена будут интенсивно метаболизироваться белки, что в конечном итоге приведет к снижению эффективности тренировки.

II. Методика развития миофибрилл и увеличения количества митохондрий в окислительно-мышечных волокнах

Научным экспериментальным методом была доказана высокая эффективность учебно-тренировочного процесса интервальным методом.

Активация мышечных единиц антагонистов и синергистов.

Теория и методика метода заключается в поочередном включении мышц одной конечности.

В качестве средств могут быть выбраны любые доступные упражнения, главное соблюдение основных принципов, которые заключаются в следующем:

- 1) Упражнения выполняются с малой интенсивностью.
- 2) Вес снаряда от 20 до 30 НП.
- 3) Упражнение выполняется в среднем темпе.
- 4) Упражнение выполняется в полной амплитуде.
- 5) Упражнение выполняется до первых признаков локального переутомления.

Пример схемы выполнения:

Выполняется 10 отжиманий от пола, затем 10 подтягиваний на низкой перекладине под углом 45 градусов. Выполняются 10 упражнений на мышцы брюшного пресса.	Это 1 подход
---	---------------------

Выполняется от 5 до 10 подходов в зависимости от степени подготовленности спортсменов.

Отдых между кругами активный (от 10 до 15 минут).

Количество кругов от 1 до 3-х тонизирующих, от 3-х до 6-ти развивающих.

Промежуточные мышечные волокна (ПМВ) улучшают свою физическую составляющую также при использовании различных интервальных тренировочных занятий.

Отличие от ОВМ – это со средней интенсивностью вес снаряда от 40 до 50 процентов от НП.

Промежуток между учебно-тренировочными занятиями в цикле от 3-х до 7 дней.

Количество занятий в общефизическом цикле от 3-х до 5-ти дней.

III. Гликолитические мышечные волокна (ГМВ)

Для достижения максимального эффекта ГМВ необходимо соблюдать следующую методику.

- упражнение выполняется с максимальной или околоремонтной интенсивностью, т.е. вес снаряда составляет более 70% от ПМ;
- упражнение выполняется «до отказа», то есть до истощения запасов КрФ, образования высокой концентрации Кр;
- количество повторений за тренировку: в каждом подходе выполняется 8-12 повторений. Вес подбирается таким образом, чтобы заключительные 2-3 повторения в подходе, выполнялись с максимальным напряжением, с помощью партнера;
- интервал отдыха — 5 мин; активный отдых, выполняются упражнения с мощностью АзП (ЧСС 100-120 уд/мин), это значительно ускоряет процесс «переработки» молочной кислоты;
- количество подходов за тренировку: 7-12 подходов (развивающий режим), 1-4 подхода (тонизирующий режим);
- количество тренировок в день: одна или две, в зависимости от интенсивности и тренированности;

- количество тренировок в неделю: после предельной по продолжительности (объему) развивающей тренировки следующая может повториться только через 7 дней, именно столько времени требуется для синтеза миофибрилл в мышечных волокнах.

Необходимо отметить, что данная методика требует максимальной концентрации и самоотдачи, в целях профилактики травматизма. Планируется работа, как правило, во второй половине дня, поскольку накопленные в МВ гормоны и и-РНК должны заниматься строительством новых миофибрилл.

IV. Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые качества для спортсменов ударников единоборцев являются одними из приоритетных для улучшения основной компетенции точного нокаутирующего удара:

Пример физических упражнений:

- запрыгивания на возвышенность (запрыгивания на гимнастического «коня» — 5-10 раз);
- перепрыгивания через барьеры (10-15 с.);
- спринтерский бег с сопротивлением (диск на тросе);
- прыжки в гору, по рыхлому песку (10-20 с.).

Вторая группа упражнений, связана с совершенствованием координации движений и степенью активации мышц в условиях максимально приближенным к соревновательным.

К специальным средствам совершенствования координации движений бойцов, относят:

- выполнение упражнений с медболом, с резиновым жгутом, на скорость 10-20 сек., отдых 60 сек.;
- серии ударов на скорость (10-20 сек.);
- тяжелоатлетическое упражнение «Швунг», только без финального выпрямления рук;
- выбрасывание ядра или гантели двумя руками (5-10 повторений);
- подтягивание на перекладине рывками (10-20 повторений).

С энергетической точки зрения, все скоростно-силовые упражнения относятся к числу анаэробных. Предельная продолжительность их — менее 1-2 мин. Для энергетической характеристики этих упражнений используется два основных показателя: максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость. Максимальная анаэробная мощность работы может поддерживаться лишь несколько секунд, так как выполняется почти исключительно за счет энергии анаэробного расщепления мышечных фосфагенов — АТФ и КрФ. Поэтому запасы этих веществ и особенно скорость их энергетической утилизации определяют максимальную анаэробную мощность. (ЧСС +180, максимум за недельный цикл до 180 сек.).

Сущность таких упражнений заключается в последовательном выполнении упражнений с максимальной скоростью, на различные группы мышц для совершенствования управления ими.

1) Максимальная концентрация, обеспечивающая стабильность техники выполнения упражнения с максимальным проявлением мышечных и психических усилий, и предупреждение травматизма;

2) Готовность опорно-двигательного аппарата к предъявляемым нагрузкам;

3) Непродолжительное время выполнения упражнений и длительные интервалы отдыха, для избегания состояния глубокого ацидоза и утомления ЦНС;

4) Оптимальное состояние центральной нервной системы. Огромная нагрузка при высокоинтенсивной работе ложится на структуры ЦНС (особенно нервных центров), высокий уровень возбудимости и лабильности которых определяют соответствующий темп движений. Исходя из этого, на воспитание скоростно-силовых качеств, выделяют отдельное тренировочное занятие или микроцикл.

V. Гипертрофия сердечной мышцы (миокарда)

Гипертрофия миокарда достигается благодаря ускорению синтеза белка в миокардиоцитах, т.е. гиперплазии миофибрилл, а на этой основе происходит разрастание сети митохондрий. Для интенсификации синтеза миофибрилл необходимо, как уже было описано выше, создать в миокардиоцитах:

- запас аминокислот;
- повышенную концентрацию гормонов;
- высокую концентрацию свободного креатина;
- повышенную концентрацию ионов водорода.

Для создания таких условий необходимо инициировать в миокардиоцитах анаэробный гликолиз. В острых опытах на животных это достигается простым пережатием (сужением) коронарных артерий. В результате таких действий мышца сердца испытывает гипоксемию, в ней идет анаэробный гликолиз, гипертрофия сердца достигает 80% уже через пять суток.

У человека или животного гипоксическое состояние возникает при достижении состояния «дефекта» диастолы. Это появляется при достижении максимальных частот сердечного сокращения, когда диастола сокращается настолько, что сердечная мышца не успевает полностью расслабиться, в результате возникает гипоксическое состояние. Следовательно, имеем:

- высокую концентрацию свободного креатина;
- повышенную концентрацию ионов водорода в миокардиоцитах.

Анализ изложенного механизма гипертрофии миокардиоцитов приводит к формулировке правил метода, разработанного ранее Рейнделом, метода интервальной тренировки.

Правила методики гипертрофии сердечной мышцы:

- интенсивность упражнения выполняется с мощностью около МПК;
- продолжительность упражнения 60-120 с, следить за тем, чтобы максимальная ЧСС сохранялась только 30-60 с;
- интервал отдыха 120-180 с, до восстановления ЧСС 120 уд/ мин;
- количество повторений 20-40 упражнений или 60-90 мин чистого времени упражнений, предел связан с запасами гликогена в скелетных мышцах;
- тренировка повторяется через 4-7 дней после предельной по продолжительности тренировки.

Примером гипертрофии миокарда, может быть круговая тренировка. Основные условия:

- вес снаряда составляет 10-30% от МАХ;
- упражнение выполняется в максимальном темпе (пульс должен составлять 140-150 уд/мин);
- полная амплитуда при выполнении упражнения;
- продолжительность упражнения — 5-10 секунд;
- интервал отдыха между станциями — отсутствует (переход от одной станции к другой);
- количество станций -5-10;
- исключить закисление мышц!!! (при появлении симптомов гликолиза — уменьшить дозировку или прекратить работу);
- интервал отдыха между кругами — 2-5 мин (до относительно полного восстановления, пульс — 100-120 уд/мин);
- количество кругов в тренировочном занятии 1-10;
- количество тренировочных занятий в неделю: упражнение повторяется через 4-7 дней.

В подтверждение корректности рассуждений приведем данные Б.Никитюка и В.Талько (1991). Результаты получены на крысах, и это понятно, поскольку на живом человеке провести аналогичные исследования пока нельзя. Для эксперимента были сформированы три группы: контрольная, экспериментальные 1 (э-1) и экспериментальные 2 (э-2). Экспериментальные

крысы ежедневно бегали: в э-1 группе сначала медленно, к концу эксперимента скорость выросла на 30%, продолжительность составила 55-65 мин; в э-2 группе сразу поддерживалась предельная скорость и продолжительность бега.

В результате было показано, что в э-1 группе наибольшие изменения происходят на субклеточном уровне: значительно увеличилось число митохондрий, уменьшился их размер, соотношение между митохондриями и миофибриллами, размером клетки и ядер не поменялось, соединительнотканый каркас остается ажурным, что, как предполагается, обеспечивает дилатационные возможности сердца.

В э-2 группе быстро происходили изменения: увеличивалась масса сердца, нарушалось соотношение между митохондриями и миофибриллами, размером клетки и размером ядер. Видимо, снижаются эластические свойства миокарда.

В сосудах происходят похожие процессы у перегруженных животных нарушается соотношение между размерами цитоплазмы и ядром гладкомышечной клетки сосудов.

Следовательно, ежедневные неадекватные нагрузки ведут к явлениям дистрофии миокардиоцитов и клеток сосудов, которая обнаруживается только на субклеточном уровне.

Косвенно о результатах аналогичной тренировки (6 раз в неделю, 7 недель, И=85-90% МПК, П=40-55 мин) можно судить по результатам исследований Сох Е.А. (1986). За 7 недель МПК выросло на 32% (испытуемые были нетренированными), размер левого желудочка в конце диастолы увеличился с 4,96 до 5,13 см, толщина межжелудочковой перегородки увеличилась на 11-15%.

В связи с активностью всех миокардиоцитов при каждой систоле мышца сердца всегда находится на пределе функциональных возможностей, то есть отношение миофибрилл к митохондриям предельное. Это связано со следующими явлениями:

- после интервальной тренировки, дающей прирост МФ в миокардиоцитах, новые МФ «обрастают» новыми митохондриями;
- процессы detrенировки идут очень медленно.

Например, Giovanna (1990) обследовал 16 футболистов и 7 боксеров в возрасте 40-60 лет, которые занимались профессиональным спортом 16 лет и не тренировались более 10 лет. ЭКГ показала признаки гипертрофии левого желудочка, нарушение проводимости. Эхокардиография подтвердила эти данные: масса сердца была 332 ± 90 г, у лиц того же возраста 220 ± 27 г.

Для достижения дилатации левого желудочка следует выполнять упражнения с ЧСС, когда достигается максимальный ударный объем сердца, т.е. у нормальных людей при ЧСС 120-150 уд/ мин. Продолжительность таких тренировок может достигать нескольких часов. Как это имеет место в подготовительном периоде у велосипедистов, лыжников и пловцов. Для бойцов эта задача может быть успешно решена при введении 2 или 3 разовых тренировок в день.

Заключительная часть

Полезные советы

Принцип выбора упражнений и техники его выполнения. В нашей литературе он соответствует принципу специфичности упражнения, который требует четкого понимания биомеханики функционирования опорно-двигательного аппарата во время выполнения упражнения. Само упражнение, структура его выполнения и амплитуда, должны быть адаптированы к анатомическим особенностям бойца.

Принцип качества усилия. В каждом упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения, стремиться к сокращению перерывов (отдыха между подходами). Этот принцип повторяет правила, изложенные выше — эффективно то упражнение, которое выполняется до отказа по болевому ощущению, вызывающее предельное расщепление КрФ в мышцах. Уменьшение интервалов отдыха в рамках суперсерии приводит к еще большему расщеплению КрФ по сумме нескольких подходов.

Принцип вынужденных движений. Наибольший эффект достигается при выполнении последних 2-3 повторений, которые могут выполняться даже с помощью партнеров. Этот принцип лишь уточняет принцип качества усилия, т.е. необходимо добиваться максимального расщепления КрФ, чтобы свободный Кр и Н стимулировали синтез РНК.

Принцип предельного стрессового напряжения. Вытекает из принципа качества усилия и вынужденных движений. В добавление, вес придерживается 1-2 секунды в конечной фазе движения при максимально сокращенной мышце. При выполнении силовых упражнений предельное стрессовое напряжение создается с целью максимизации выделения стероидных (анаболических) гормонов.

Принцип приоритета. В каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью. Очевидно, что в начале упражнения гормональный фон и ответ эндокринной системы адекватны, запас аминокислот в МВ максимальный, поэтому процесс синтеза РНК и белка идет с максимальной скоростью. В случае тренировки двух мышечных групп в одном занятии, начинать работу необходимо с более крупной группы мышц.

Принцип «накачивания». Заключается в увеличении притока крови к мышце, как верный признак того, что упражнение было выполнено правильно, т.е. в мышечных волокнах накопилось много ионов водорода и свободного Кр.

Принцип негативных движений. Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении, при выполнении отрицательной работы. Оба принципа в разной форме реализуют идею остановки кровообращения в мышце в течение всего времени выполнения упражнения. В этом случае в ОМВ исчерпывается КрФ, и ресинтез его, при отсутствии O_2 , идет в ходе анаэробного гликолиза. Следовательно, образуется лактат и ионы водорода. Последние выходят в кровь после расслабления мышцы и взаимодействуют с буферными системами крови, что приводит к образованию неметаболического CO_2 , который действует на хеморецепторы сосудов мышцы и вызывает их расширение.

Принцип суперсерии. Для дополнительного возбуждения упражняемых мышц применяются серии двойные, тройные и многократные практически без отдыха (20-30 с). Этот принцип используется только квалифицированными культуристами. Организация упражнения по суперсерии позволяет увеличить время пребывания свободного Кр в МВ, следовательно, должно больше образовываться РНК.

Принцип раздельных тренировок. Требуется построения микроцикла подготовки таким образом, чтобы развивающая тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1-2 раза в неделю.

Обусловлено это тем, что строительство новых миофибрилл на 60-80% длится 7-10 суток. Поэтому суперкомпенсации после силовой тренировки следует ожидать на 7-15 сутки. Для реализации этого принципа мышцы разбиваются на группы.

Система суперкомпенсации. Рост массы миофибрилл требует 10-15 дней, поэтому силовая тренировка с акцентом на развитие мышц должна продолжаться 14-21 день (две-три недели). За это время должны развернуться анаболические процессы, а дальнейшее продолжение выполнения развивающих тренировок может помешать процессам синтеза. Поэтому для обеспечения процессов суперкомпенсации следует в течение 7-14 дней отказаться от развивающих упражнений и выполнять только тонизирующие, т.е. 1-3 подхода в каждом упражнении.

Принцип неразрывности тренировочного процесса и питания. Выполнение физических упражнений приводит к активизации различных тканей, усилению в них процессов анаболизма и катаболизма. В зависимости от режима питания можно направить ход адаптационных процессов в желаемое русло, например, увеличить массу мышц (прием выше нормы полноценного белка), уменьшить массу жировой ткани (прием ниже нормы углеводов и жиров).

Принцип интуиции. Каждый спортсмен должен опираться в тренировке не только на правила, но и на интуицию, поскольку имеются индивидуальные особенности адаптационных

реакций. Против принципа индивидуализации возражений нет. Каким бы опытом или знаниями не обладал тренер или ученый, «природа» остается «умнее». Причинами индивидуальных особенностей адаптационных процессов могут быть различные обстоятельства — наследственность, режим питания, особенности восстановления, скрытые или явные болезни и др.

VI. Планирование

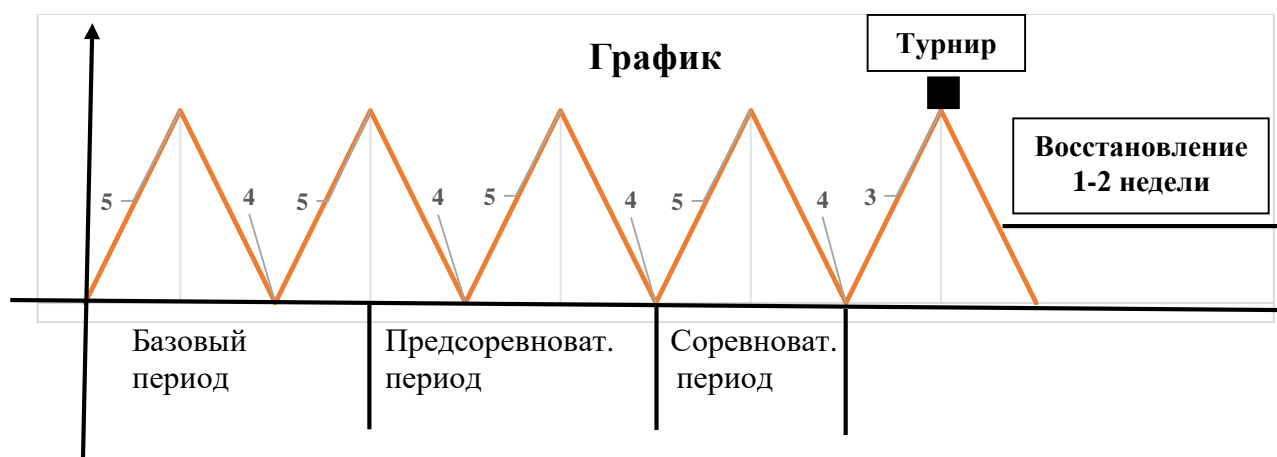
Успешность выступления спортсмена зависит от грамотного планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Научно-экспериментальным методом выявлено, что в годичном тренировочном цикле взрослый спортсмен может добиваться пиковой формы от 1 до 2-х раз.

Дети, юноши и юниоры имеют неустойчивую психику и не до конца физически сформированный организм. В связи с этим, в данной категории спортсменов понятие категории «Пик формы» достаточно расплывчатое.

Оптимальный график участия в соревновательных мероприятиях: взрослые спортсмены от 2-х до 4-х раз в год (отборочный турнир, тестовый турнир, основной турнир), а также и у юношей и юниоров от 2-х до 3-х турниров в годичном соревновательном цикле. Увеличение соревновательного режима приводит к раннему выгоранию спортсмена, травматизму и болезням.

Пример макроцикла к подготовке к чемпионату/первенству возрастной категории 14-17 лет.



Базовый период

Тренировочные дни

Понедельник: утро – кардио работа; вечер – силовая работа.

Вторник: кумитэ – кихон, подводящие упражнения, руки.

Среда: кардио – кихон, наработка боевых комбинаций из классической стойки Камаэтэ.

Четверг: кумитэ – кихон, подводящие упражнения, ноги.

Пятница: игровая тренировка, растяжка.

Суббота: кумитэ класс, работа на снарядах, моделирование (моделирование проводим на 4-й недели учебно-тренировочных занятий и на 7-й неделе учебно-тренировочных занятий, минимальный отдых между моделированием перед турниром 2 недели, вечером баня.

В дни спада:

Понедельник: силовая подготовка.

Среда: самостоятельная работа над растяжкой, отдых.

Суббота: кумитэ класс без СФП.

Кардио 35-45 мин. в разных режимах (утяжелители руки/ноги, бег в горку) при сохранении ЧСС 120-135. Заминка, растяжка, стойка на руках / 2 подхода по 1 минуте.

ОФП № 2

Вечерняя тренировка с 17:00 до 21:00

Работа на ГВМ: 80-90% от ПМ до отказа / 2-3 раза в подходе упражнений с помощью партнёра от 5 до 7 подходов. Отдых между подходами от 3-х до 5-ти минут (отдых активный).

Работа строится по принципу антагонисты/синергисты (пример: жим, отдых 1 мин., тяга, общий отдых 3-5 мин.)

Ноги сгибатели: 1 мин. отдых; разгибатели; общий отдых 3-5 мин. Активный отдых: включаем в работу пресс с небольшим отягощением 10-20 раз, спину 10-15 раз, в дни СФП для ног.

P.S.: восстановление после тренировочного занятия происходит 7-14 дней, на 7-8 день провести тонизирующую проверку на ГВМ от 3-х до 4-х подходов на ту же группу мышц.

Вторник (вечер):

Кумитэ кихон. Нарботка стойки Камаэтэ через Санчин дачи / 3 подхода по 1 минуте в парах.

Движение в Камаэтэ челноком в л/п стойке с уходом в л/п сторону / 3 подхода по 2 мин. Отдых между подходами от 30 секунд до 1 минуты.

Кумитэ Рэнраку

Защита, контратака, работа в парах челноком. На каждый уровень по 2 минуты.

Работа в парах, наработка боевых комбинаций 2/3 на каждый уровень челноком по 2 мин., отдых от 30 секунд до 1 минуты.

(Схема наработки: 2 минуты в паре – 2 минуты зеркало – 2 минуты в паре).

Активный отдых: 3-5 минут, растяжка верх-низ нижних конечностей.

Заминка

Салочки 6 раундов по 1 минуте с ударами Шотей в голову.

Повтор защита – контратака – по 2 мин. на каждый уровень.

Растяжка 3-5 минут, стойка на руках 2 подхода по 1 минуте.

Среда (вечер)

Повтор базовых стоек (Киба дачи, Кокуцу дачи, Камаэтэ дачи), передвижение в Камаэтэ на 3 счёта с выходом на удар / 3 раунда по 1 минуте руки, 3 раунда по 1 минуте ноги, 3 раунда по 1 минуте нога/рука. Отдых 30 секунд между раундами (для рук применяем кистевой экспандер).

Растяжка

Руки/ноги 5 мин. Работа в кардио режиме по 6 минут, Гедан-Чудан-Ёдан.

Нарботка своих боевых комбинаций: растяжка, руки/ноги 5 минут.

Работа в паре: наработка боевых комбинаций 2 минуты. На макиваре 2 минуты. В кардио режиме челноком.

Пример работы в парах:

Кажди уке – контратака – Гедан – партнёр выполняет атаку Ёдан – защита Ёдан – защита Чудан – контратака Чудан – атака Ёдан – защита от Ёдан. Защита от Ёдан – контратака Ёдан – защита от Ёдан.

P.S. перед каждым упражнением работа в парах, включаем ОФП: 10 отжиманий + 10 приседаний + 20 пресс. За всю тренировку не более 10 подходов.

Заминка

Растяжка 10 минут / 2 подхода по 1 минуте.

Четверг

Кумитэ кихон по схеме вторника, подводящие упреждения для ног. СФП – прыжки.

По завершении УТЗ включить от 3 по 5 подходов на ГВМ. Для ног прыжки в длину с утяжелителем, руки – швунге.

Пятница вечер

Повтор Кумитэ Рэнраку. Защита – контратака – атака челноком 2 раунда по 2 минуты на каждый уровень.

Игровая тренировка: игровой раунд от 7 до 8 минут в высоком темпе от 3-х до 5-ти раундов с интервалом отдыха до 10 минут (отдых активный).

Заминка

Повтор Кумитэ Рэнраку по 2 мин. на каждый уровень.

Растяжка

Руки, ноги, стойка на руках / 2 подхода по 1 минуте.

Суббота

УТЗ проводится в 1й половине дня с 10:00 до 14:00. Разминка, сложное координационное упражнение с элементами защиты, контратаки / 10 раундов по 1 минуте челноком.

Пример: 5 вращений влево, 5 вращений вправо вокруг своей оси.

5 кувырков на встречу друг другу и работа челноком /1 мин.

Атака – защита – контратака.

Отдых 2-3 мин. Кумитэ на лапах (либо больших макиварах).

3 раунда по 1 мин. Гедан, 3 раунда по 1 минуте Чудан, 3 раунда по 1 минуте Ёдан.

Пример: 30 секунд защита, контратака – 30 секунд. Нарботка бойца своей комбинации.

Отдых 10 минут (во время отдыха перекус углеводно-белковым батончиком + H₂O).

Работа в парах:

12 раундов по 1 минуте с интервалом отдыха 1 мин.

Работа первого номера (работа второго номера): 4 раунда Гедан, 4 раунда Чудан, 4 раунда Ёдан.

Отдых 10 минут. Свободный кумитэ по 1 минуте. Через 1 минуту отдых. 3 раунда Гедан – контратака Ёдан – контратака Чудан – контратака Ёдан – 3 раунда Ёдан – контратака Гедан.

Заминка

Повтор Кумитэ Рэнраку /по 1 минуте на каждый уровень.

Растяжка: руки/ноги 5-10 мин.

Стойка на руках 2 раунда по 1 мин.

P.S. через 3-4 часа баня.

Воскресенье

Полный отдых.

Предсоревновательный период

Понедельник (утро)

Кардио 35-45 минут. Кардио выполняем 10 минут. ЧСС 120-130.15 минут интервальный.30 метров ускорение. 2 минуты в кардио режиме восстановление 10-15 минут. Кардио ЧСС 120-130.

Вечер:

СФП: Круговая тренировка. Работаем по алгоритму антагонисты и синергисты. Пример: 10 раз швунге (масса 30 % от ПМ), 10 рывков к груди (А: на горизонтальной перекладине, угол 45 %, либо резиновый экспандер – пресс 10-15 раз. 10 прыжков вперед на босу, 10 прыжков спиной на босу, 10 упражнений на спину, 2 минуты кардио Кихон. Нарботка своих комбинаций 6-8 подходов.

Заминка

Кардио Кихон перед зеркалом 7 мин.

Растяжка, стойка на руках 2 подхода по 1 минуте.

Вторник

Разминка, используем подводящие упражнения для рук.

Нарботка камаэтэ в парах, 4 подхода по 1 минуте.

Работа в парах 6 раундов по 1 минуте (30 секунд 1 партнер, 30 секунд второй партнер).

Используем гимнастическую палку с упором центра тяжести обоих партнеров.

В этом положении осуществляем движение в Камаэтэ.

Гимнастическая палка всегда остается между партнёрами.

Работа в парах

Наработка своих комбинаций.

1-й раунд: 2 минуты. Режим статодинамики.

2-й раунд: макивара по 1 минуте. 3-й раунд в паре челноком 2 минуты. Отдых между раундами 30 секунд. От 12 до 16 раундов.

Наработка Камаэтэ в парах 3 раунда по 1 минуте (набивка).

Заминка

Салочки 6 раундов по 1 минуте. Шотей. Растяжка руки-ноги, стойка на руках 2 раунда по 1 минуте.

Среда

Разминка, сложно координационные упражнения. Защита, контратака от 3-х по 5 раундов по 1 минуте челноком.

Повтор классических стоек с максимальной концентрацией.

Работа в паре по 1 минуте. Движение в Камаэтэ на 3 счёта: вперёд – назад – вперёд с ударом. Удар наносится в Макивару: 3 раунда руки, 3 раунда ноги и 3 раунда смешанные.

Кардио кихон по 6 минут перед зеркалом. Гедан-Чудан-Ёдан. Отдых между раундами 1-2 минуты. Работа в парах на лапах 2 минуты Гедан, 2 минуты Чудан, 2 минуты Ёдан.

Отдых между раундами 1 минута.

Заминка: повтор Кумитэ Рэнраку.

Защита, контратака челноком по 1 минуте: Гедан – Чудан – Ёдан.

Растяжка руки/ноги. Стойка на руках 1 минута 2 подхода.

Четверг

Кумитэ Рэнраку

Наработка своих комбинаций. Доводящие упражнения на ноги.

Тренировочные занятия выполняются по плану вторника.

Р.С. Перед каждым упражнением в парах включаем СФП. В общем объеме не более 10 подходов (5 хлопков – 5 прыжков с захлестом голени).

Пятница

Разминка. Кумитэ Рэнраку. Защита – контратака по 2 минуты челноком. Нарбатываем 3 уровня: Гедан – Чудан – Ёдан.

Игровая тренировка: 3-4 раунда по 8 минут. Отдых между раундами 10 минут.

Заминка. Кумитэ Рэнраку. Защита контратака 2 минуты. 3 уровня.

Растяжка 5-10 минут. Стойка на руках 2 раунда по 2 мин.

Суббота

Разминка. Сложные координационные упражнения + защита, контратака 10 раундов по 1 минуте челноком. Отдых 2-3 минуты.

Кумитэ по заданию. 2 партнёра против одного. 2 партнёра работает по 30 секунд первым номером, набатывают свои комбинации. Первый партнёр первую минуту работает защита – контратака, вторую минуту: атака с шагом вперёд, с уходом в мини атаку.

Отдых между раундами 1 минута.

Каждый партнёр работает по 6 раундов по 1 минуте.

Отдых 10-15 минут (углеводно-белковый батончик + H₂O).

Кумитэ по заданию: 1 минута – 30 секунд – защита. Контратака – 30 секунд – атака с шагом. Нарботку осуществляем на средней лапе, либо большой макиваре. Через 1 минуту отдых / 6 раундов.

Заминка

Защита, контратака по 2 минуты челноком: Гедан – Ёдан – Чудан.

Растяжка

Руки – ноги – стойка на руках по 1 минуте 2 раунда, через 3-4 часа баня.

Соревновательный период

Понедельник

Утро: СФП- кардио

- 2 мин. кардио нагрузка;
- 20 сек. бег с ускорением;
- 2 мин. кардио нагрузка;

Восстановление.

10 раундов.

- 5 толчков из упора лежа (5 хлопков – 20 сек., работа на средней макиваре на скорость, наработка своей боевой комбинации, руки, 3 подхода);

- 5 бросков штанги (швунги), 10-15 % от ПМ и 20 сек. работа на скорость (руки, 3 подхода), отдых между подходами 1-2 мин.

Заминка – растяжка, стойка на руках, 2 подхода по 1 мин.

Вечер: круговая тренировка, руки – работа в парах с мет болом, 10 бросков по 20 сек., работа на макиваре – руки, наработка своей боевой комбинации.

- 10 прыжков вперед- назад, через макивару, высота 20 см.,
- 20 сек. – макивара – двойки ноги + рука, наработка своей боевой комбинации.
- пресс – книжка на скорость, 10 раз;
- 2 мин. «бой с тенью» перед зеркалом в кардио режиме, от 5 до 7 раундов, ЧСС не выше 170 уд./мин.;

Заминка – растяжка – стойка на руках, 2 подхода по 1 мин.

Вторник

Вечер:

Разминка – подводящие упражнения для рук, ОФП с гантелями, от 0,5 до 1 кг. – 3-5 раундов по 1 мин. Отдых 1 мин между раундами. Повтор: Кумитэ Рэнраку (для рук).

Защита - контратака по 2 мин. – 3 раунда, работа в парах челноком;

- Кумитэ по заданию на макиваре – 6 раундов по 1 мин. (30 сек, защита – контратака, 30 сек. – атака с шагом). Работаем челноком. Нарботка комбинаций: двойки руки + нога. Отдых между заданием от 3 до 5 мин, до полного восстановления ЧСС 120-130 уд./мин., 3-5 подходов.

Заминка:

- повтор Кумитэ Рэнраку, 3 раунда по 2 мин.
- растяжка – стойка на руках, 2 раунда по 1 мин.

Среда

Вечер:

Разминка – повтор классический стоек по 10 раз, с максимальным напряжением. Нарботка Кумитэ дачи в паре, набивка – 2 мин.;

-кардио Кихон из Камаэтэ дачи по 6 мин (3 мин защита-контратака, 3 мин. атака – выход на защиту Канджи Уке). Нарботка уровня Гедан – Чудан – Ёдан. Отдых между подходами 2 мин.

Заминка: повтор классических стоек по 10 раз, наработка Камаэтэ дачи – набивка - 2 мин., растяжка, стойка на руках, 2 раунда по 1 мин.

Четверг

Вечер:

Разминка – подводящие упражнения, ноги с утяжелителем до 1 кг. Кумитэ Рэнраку, защита-контратака ноги Ёдан, 3 раунда по 2 мин – чейндж.

Смотри задание вторника.

Пятница

Вечер:

Разминка – игровой день. 5-7 раундов по 3 мин с отдыхом 2 мин.

Заминка – растяжка, стойка на руках, 2 раунда по 1 мин.

Суббота

Утро:

Разминка:

- сложно-кардиоционные упражнения (5 кувырков вперед, 5 вращений в лево, в право), работа на лапах по 1 мин. Нарботка своих комбинаций, 3 раза по 1 мин. на каждую зону: Гедан – Чудан - Ёдан.

- Кумитэ на большой макиваре, 30 сек. защита-контратака, 30 сек. атака шагом, 6 раундов через 1 минуту отдыха. Темп – средний, ЧСС не больше 150 уд./мин., 10 мин. отдых.

- Кумитэ по заданию, по 1 мин. 6 раундов, на средней лапе (работа на точность удара). Работаем челноком в паре, 10 мин. отдых.

- Кумитэ общий, 6 раундов по 1 мин, со сменой партнеров, темп – средний.

Заминка :

- повтор Кумитэ Рэнраку челноком, 3 раунда по 2 мин, Гедан – Чудан – Ёдан.

- растяжка – стойка на руках 2 раунда по 1 мин.

График учебно-тренировочных занятий:

Пик:

Понедельник: утро – вечер

Вторник: вечер

Среда: вечер

Четверг: вечер

Пятница: игровая

Суббота: Кумитэ – практика.

Спад:

Понедельник: вечер

Вторник: вечер

Среда: отдых

Четверг: вечер

Пятница: разминка, растяжка

Суббота: Кумитэ по заданию на средней и малой лапе.

Последняя неделя перед турниром:

Вторник: вечер, Кумитэ по заданию на лапах

Среда: кардио Кихон, наработка своих комбинаций

Пятница: Кумитэ по заданию, наработка своих комбинаций.