

457.135
Б 439

на правах рукописи

Белых Сергей Иванович

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ ПОСРЕДСТВОМ
ОРИГИНАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ**

13.00.04.- теория и методика физического
воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

*Автореферат диссертации
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук*



Москва-2001

Работа выполнена в Российской государственной академии физической культуры

Научный руководитель

- доктор педагогических наук,
профессор КАЛМЫКОВ Е.В.

Официальные оппоненты:

- доктор педагогических наук,
профессор ХУДАДОВ И.А.,
- доктор педагогических наук,
профессор СВИЩЕВ И.Д.

Ведущая организация

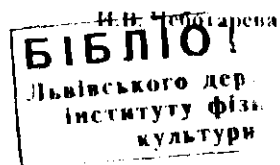
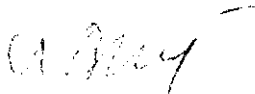
Московский государственный академия физической культуры

Защита состоится «21» 06 2001г. в «14-00» на заседании диссертационного Совета К 311 003.01 в Российской государственной академии физической культуры, по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан «21» 05.2001г.

Учредитель секретарь диссертационного Совета,
кандидат педагогических наук,
доцент



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

1. Актуальность.

Процесс управления многолетней спортивной тренировкой предусматривает коррекцию тренировочных воздействий, которая осуществляется с помощью методов педагогического контроля (Джероян Г.О., Филимонов В.И., 1975; Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б., 1978; Дегтярев И.П., Омурзаков Ж.Ш., 1979, Калмыков Е.В. 1996 и др.).

Изучению данного вопроса значительное внимание уделено в теории и практике бокса (Бондарчук А.Ш., Кочур А.Г., Киприч С.В., Савчин М.Н., Шурепов А.А., 1993; Калмыков Е.В. 1996 и др.).

247
Анализ литературы, изучение и обобщение опыта передовой спортивной практики позволяют говорить об отсутствии научно-обоснованной системы педагогического контроля за развитием специальных способностей кикбоксеров на разных этапах многолетней подготовки, что делает этот вопрос одним из наиболее актуальных в современной системе спортивной тренировки.

Однако в специальной литературе, программах тренировки кикбоксеров не учитывается такой важный фактор, как оптимизация развития специальных способностей спортсменов при помощи оригинальных тренажерных устройств, оснащенных электронным контролем психофизиологического состояния спортсменов в момент работы на них.

Актуальность разработки данной проблемы заключается в том, что практика реализации учебно-тренировочного процесса требует создания оптимальной структуры педагогического контроля специальных двигательных реакций кикбоксеров, которые являются ведущими в процессе многолетней спортивной подготовки.

В настоящее время одним из наиболее актуальных вопросов современного кикбоксинга является индивидуализация и оптимизация тренировочного процесса при помощи оригинальных травмобезопасных тренажеров. Именно они оптимизируют научно - обоснованную подготовку кикбоксеров и сокращают время на подготовку спортсменов высшей квалификации, что не учитывается в программах ДЮСШ и ИВСМ, которые составлены по традиционной методике.

Опыт последних чемпионатов Европы и Мира показывает, что многие кикбоксеры, ставшие чемпионами и призерами, имели стаж занятий не более трех-четырёх лет, а некоторые из них к 22-26 годам завоевали медали на двух-трех чемпионатах Мира и Европы. Данная проблема до настоящего времени не привлекала должного внимания ученых. Теоретическая и практическая значимость, недостаточная разработанность ее обусловили актуальность настоящего исследования.

2. Научная новизна

Научная новизна исследований характеризуется впервые разработанной экспериментальной методикой, которая предполагает и оптимизирует технико-тактическую, специальную физическую, психологическую, интеллектуальную подготовку кикбоксеров с ранних этапов многолетней тренировки. Это приводит к значительному сокращению сроков подготовки спортсменов высокой квалификации за счет использования нетрадиционных тренажерных устройств и методических приемов, способствующих раннему формированию специальных двигательных способностей кикбоксеров. Нами разработаны и апробированы оригинальные тренажерные устройства-роботы. Они выполняют функции квалификационного тестирования, электронного тренера, электронного спарринг-партнера.

Новизна исследования определяется изучением широкого круга показателей, которые характеризуют содержание и уровень развития специальных способностей спортсменов. Такой подход впервые позволил изучить и разработать принципиально новую методику и развить специальные способности кикбоксеров с учетом ранней специализации и индивидуализации подготовки, а также дать педагогическую оценку ведущих специальных способностей кикбоксеров. Из широкого круга показателей нами выделены наиболее информативные, достаточно четко характеризующие уровень развития специальных способностей кикбоксеров и их возрастную динамику.

Также нами разработаны критерии и содержание оценок возрастной динамики специальных двигательных способностей кикбоксеров на каждом этапе подготовки.*

3. Теоретическая и практическая значимость.

Результаты исследований заключаются в том, что при разработке теории и методики тренировки на тренажерах-роботах целесообразно использовать комплексный подход с изучением взаимосвязей специальных способностей спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

На каждом этапе многолетней подготовки структура специальных способностей, оказывающих влияние на спортивный результат, изменяется, что, в свою очередь, отражается на ее содержании. Нами разработана методика ранней специализации и индивидуализации травмобезопасной подготовки кикбоксеров на биомеханических тренажерах и тренажерах-роботах, ускоряющая становление и формирование специальных двигательных способностей единоборцев. Полученные результаты могут служить основанием для разработки основ теории специальных способностей кикбоксеров с учетом их возрастного развития и снижения травматизма, что имеет важное значение для осуществления отбора и педагогического контроля в динамике многолетней тренировки. Применение нетрадиционных методик позволяет сократить сроки подготовки спортсменов к соревнованиям высшего масштаба и значительно повысить уровень развития специальных двигательных способностей кикбоксеров, оптимизировать тренировочный процесс, устранить травматизм, сократить временную протяженность различных этапов многолетней подготовки.

4. Объект исследования.

Теория и методика развития специальных качеств и способностей спортсменов.

5. Предмет исследования.

Комплексная подготовка кикбоксеров с внедрением оригинальных тренажеров срочной информации.

6. Цель исследования.

Повысить эффективность педагогического процесса развития специальных двигательных качеств и способностей кикбоксеров на основе оптимизации тренировочного процесса с применением оригинальной тренажерной техники.

7. Задачи исследования.

В процессе работы решались следующие задачи:

1. Выявить информационную значимость параметров специального реагирования кикбоксеров при помощи оригинальных тренажерных средств.
2. Разработать критерии их дифференцированной оценки для разных этапов многолетней спортивной подготовки.
3. Провести сравнительную характеристику травмобезопасной методики ранней специализации и индивидуализации кикбоксеров с использованием оригинальной тренажерной техники и общепринятой методики тренировки.
4. Разработать и апробировать травмобезопасную методику формирования специальных двигательных способностей кикбоксеров с учетом особенностей течения тренировочного процесса на оригинальных тренажерных устройствах для сокращения сроков подготовки спортсменов высших разрядов.

8. Гипотеза исследования.

Требования современного кикбоксинга обуславливают выработку новых направлений и подходов к методике и срокам подготовки спортсменов высшей квалификации. Предполагается, что оптимизация подготовки спортсменов с использованием оригинальной тренажерной техники, увеличение объема времени на специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку на 10-20% с первых дней занятий приведет к более раннему формированию специальных двигательных способностей юных кикбоксеров за счет оптимизации продолжительности каждого этапа в многолетней подготовке, что позволяет значительно сократить время подготовки спортсменов высшей квалификации без травматизма и предпосылки участия спортсменов в крупнейших соревнованиях. Кроме этого нами предполагалось, что обоснование структуры и содержания педагогического контроля специальных способностей кикбоксеров различной спортивной квалификации позволит разработать критерии комплексной дифференцированной педагогической оценки специальных двигательных реакций, являющихся ведущими качествами в подготовке спортсменов.

9. Методы исследования.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Теоретический анализ научно-методической литературы.
3. Анализ и обобщение передового спортивного опыта подготовки высококвалифицированных кикбоксеров (ретроспективный анализ тренировочной и соревновательной документации).
4. Педагогические контрольные испытания (тесты).
5. Социологические методы исследования (анкетирование-интервьюирование).
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

В процессе исследования применялись следующие инструментальные методики:

- тренажеры-роботы;
- электронное хронометрирование;
- электромиорефлексометрия;
- тепловое тестирование;
- динамометрия;
- видеосъемка.

10. Организация исследований.

Исследования проводились в три этапа с участием спортсменов сборной команды Украины, ведущих кикбоксеров Донецкой области, спортивного клуба "Юный спартаковец", спортивного клуба "Юбилейный", студентов Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта, учащихся Донецкого училища олимпийского резерва и кикбоксеров детско-юношеского спортивного клуба "Олимп" имени Александра Ягубкина г. Донецка в течение 1996-2001г.г. В исследованиях приняли участие кикбоксеры разного возраста и спортивного стажа. Общее количество испытуемых 160 человек.

На первом подготовительном этапе исследования (февраль-сентябрь 1996г.) проводился анализ научно-методической литературы, нормативных актов и других документов по теории и методике кикбоксинга, ознакомление с предметом исследования. осуществлялся подбор испытуемых, разрабатывалась программа педагогического эксперимента.

На втором этапе проводился лабораторный и основной педагогический эксперимент (октябрь 1996г. по декабрь 2000г.). В лабораторном эксперименте определялись информационно-значимые параметры специальных способностей кикбоксеров, из которых был осуществлен отбор наиболее информативных. В зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапа спортивной подготовки участники исследования были распределены на 4 группы.

Результаты исследования лабораторного эксперимента были подвергнуты статистической обработке для выявления наиболее информативных параметров, характеризующих уровень специальных способностей кикбоксеров на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Контроль за ходом педагогического эксперимента осуществлялся путем анализа протоколов соревнований, результатов выступлений, позиций при начале боя и сравнением показателей инструментальных методов с результатами выступлений в соревновательн.

На третьем этапе проводилась систематизация и обработка полученных результатов. Редактирование и оформление диссертации, уточнение выводов (январь 2000- февраль 2001 годов).

Нами проведены обследования, в которых условия и организация были стандартны, измерение показателей осуществлялось до начала утренних учебно-тренировочных занятий (с 9 до 11 часов).

Кикбоксеры первой группы приняли участие в эксперименте в период с января по февраль 1996 г. Исследования проводились на базе детско-юношеского спортивного клуба "Олимп" имени Александра Ягубкина, г. Донецк.

Спортсмены второй группы обследовались с марта по апрель 1996 г. на базе детско-юношеского спортивного клуба "Юбилейный" г.Донецка.

Третья группа спортсменов состояла из кикбоксеров спортивного клуба "Юзовка" и спортсменов клуба «Юный Спартак» г. Донецк - кандидатов и

членов сборной команды Украины обследовалась январь-апрель 1997г (г.Донецк), перед молодежным первенством Украины.

Обследование четвертой группы кикбоксеров, состоящая из студентов Донецкого института физкультуры и ведущих спортсменов Донецкого училища олимпийского резерва, проводилось в июне-августе 1997 г., перед участием в молодежном первенстве Мира (сентябрь 1997 г., город Москва).

Цель лабораторного эксперимента - отбор наиболее информативных тестов для педагогического контроля, который осуществляется с учетом общепринятых теоретических положений спортивной методологии и определении параметров специальных способностей, а на основании этого составление оценочных таблиц данных параметров.

Обобщенные показатели составили тестирующий комплекс, который был использован для проведения сравнительной характеристики контрольных групп и групп, занимающихся по экспериментальной методике.

Основной эксперимент заключался в разработке и апробации травмобезопасной методики ранней специализации и индивидуализации подготовки юных кикбоксеров с использованием оригинальных биомеханических тренажеров и тренажеров-роботов, специально изготовленных нами для экспериментальной работы.

Эффективность методики определялась путем проведения сравнительной характеристики развития основных функциональных способностей в экспериментальной и контрольной группах, и сравнением выступлений в соревнованиях спортсменов этих групп (молодежное первенство Мира в Португалии, г.Лиссабон, сентябрь 1999 г. и молодежное первенство Мира в Крыму, г.Феодосия, сентябрь 2000 г.).

Надлежащее сотрудничество со спортсменами, занимающимися по общепринятой методике проводилось на трех учебно-тренировочных сборах в январе-июне 1998 года, в апреле-августе 1999 г. и июнь-сентябрь 2000 г. с кандидатами и членами сборной команды Украины по кикбоксингу (36 человек I разряда, КМС и МС). Это дало возможность составить оценочные таблицы специальных способностей спортсменов разного уровня подготовленности и сравнить результаты выступлений спортсменов, тренирующихся по экспериментальной и традиционной

методике.

Исследования проводились в начале, середине и конце учебно-тренировочных сборов. Основной задачей педагогического эксперимента была проверка эффективности разработанной нами методики с общепринятой с целью коррекции учебно-тренировочного процесса кикбоксеров перед ответственными спортивными соревнованиями.

Контроль за ходом педагогического эксперимента осуществлялся путем анализа протоколов соревнований, результатов выступлений, потанционной записи кикбоксерских боёв и сравнения показателей инструментальных методик с результатами выступлений в соревнованиях, а также по специальным тестам.

11. Основные положения, выносимые на защиту:

– разработана и апробирована методика ранней специализации и индивидуализации травмобезопасной подготовки юных кикбоксеров с целью развития соревновательных тренировочных устройств;

– внедрение новых нетрадиционных подходов и упражнений, формирующих ускоренное становление специальных двигательных способностей кикбоксеров;

– обоснование критериев комплексной дифференцированной педагогической оценки специальных двигательных способностей кикбоксеров различной квалификации.

12. Апробация работы.

Практическая деятельность автора основана на постоянном нетрадиционном поиске путей совершенствования методов и средств ранней специализации и индивидуализации травмобезопасной подготовки спортсменов. Основные положения доложены на I Всеукраинской научно-методической конференции в г. Донецке, в 2009г. В них отражены основные идеи диссертации. Результаты исследований внедрены в практику подготовки спортсменов ДЮСШ, членов сборных команд страны, в учебный процесс студентов ДИВД и ДонНУ. Они характеризуются той методикой подготовки кикбоксеров, которую успешно практиковал диссертант в течение многих лет, став Заслуженным тренером Украины. Практические результаты работы автора отражены в актах внедрения в спортивных клубах: с/к «Золото

Украины», г. Киев; с/к «Александр», г. Киев; с/к «Нипон», г. Ужгород; с/к имени Александра Ягубкина, г. Донецк.

13. Структура диссертационной работы:

Диссертация, общим объемом 230 страниц машинописного текста, содержит: введение, 6 таблиц, 33 рисунка, 27 фотографий, пять глав, выводы, практические рекомендации, 103 приложения, список литературы, содержащий 265 источников, из которых 34 - зарубежных авторов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Наука, мысль, душа, мечта, постоянно развивается. Мы изучили множество авторских свидетельств. Как нам представляется, наиболее эффективны изобретения и методики Жданова Ю.И.

Опираясь на его изобретения в области тренажерной техники, оптимизацию путей и нетрадиционных подходов, ведущих к травмобезопасной методике ранней специализации и индивидуализации, мы провели научные исследования, дополнили их своими научными разработками и проверили эффективность данной методики на практике.

В педагогической практике применяются различные тренажеры для кикбоксинга. Их положительное влияние ощутили многие спортсмены и тренеры.

Изучение источников информации показывает, что в процессе развития тренажеров за последние 25 лет прослеживается тенденция обеспечения multifunctionality тренажеров, усложнение оборудования и электроники в части ответных реакций тренажера с целью совершенствования атакующих и защитных действий спортсмена.

В основу наших тренажеров положена задача осуществления такого взаимодействия спортсмена с механической и управляющей электронной частями тренажера, чтобы было обеспечено управляемое формирование технически безошибочных атакующих и защитных действий с одновременным контролем силы, точности и скорости их выполнения и тем самым повышение эффективности тренировочного процесса.

Наши экспериментальные тренажеры принципиально отличались тем, что элементы конструкции тренажеров ставили руки и ноги спортсменов в строго

требуемые условия, формирующие правильные технико-тактические и биомеханические навыки на ранних стадиях тренировок.

Одним из наиболее важных преимуществ наших тренажеров является то, что они обеспечивают одновременное управление формированием техники, точности, скорости реакций и силы ударов с оперативным подсчетом динамичных показателей деятельности спортсменов, смены режимов работы, чем достигается оптимальный эффект тренировок.

Таким образом, используемые нами экспериментальные тренажеры позволяют решить поставленную задачу, а именно: совершать управляемое формирование техники безошибочных прямых ударов и защитных действий спортсменов от атакующих и контратакующих боковых прямых ударов снизу соперника путем ограничения пространственных действий кикбоксеров с одновременным контролем, техникой, силой, точности и быстроты выполнения атакующих, контратакующих и защитных движений, и оперативным информированием о моментах и характере допущенных ошибок. Этим обеспечивается повышение эффективности тренировочных занятий.

Тренажер-робот обеспечивает ускоренное формирование техники ударов: прямых, боковых, снизу. Тренажер управляется компьютером посредством записанной программы на жестком диске. Для устранения замаха при боковых ударах на тренажере установлены специальные прозрачные ограничители из оргстекла (абсолютно), которые препятствуют замаху и регистрируют его при помощи аудио и видео сигналов. Тренажер состоит из двух вертушек: головы и туловища. На уровне головы установлено полукольцо, которое предназначено для коррекции техники прямых ударов и ударов снизу в голову и в туловище. Полукольцо заставляет спортсмена не опускать руку после прямого удара и наносить его не за счет наваливания на соперника, а за счет разворота плеч и бедра. При боковых ударах полукольцо вынуждает спортсмена поднимать локоть на должный уровень. В момент тренировки тренажером измеряется скорость реакции спортсмена, сила и точность его ударов. Если спортсмен допустил не более 5-ти ошибочных действий в течение одного раунда-тренажер говорит: «Молодец!».

Исследования в области кикбоксинга показали, что улучшение реагирования наступает при внедрении в тренировочный процесс тренажеров-роботов.

В результате корреляционного и факторного анализа из пятнадцати параметров для проведения педагогического контроля и дифференцированной оценки уровня специальных способностей кикбоксеров, в зависимости от этапа подготовки, выделялись следующие показатели: предварительная подготовка – распределение внимания, оперативное мышление, устойчивость внимания, реакция пространственно-временной антиципации, зрительно-моторная реакция выбора; начальная спортивная специализация – зрительно-моторная реакция выбора, зрительно-моторная реакция различения, простая зрительно-моторная реакция, переключение внимания, устойчивость внимания, оперативное мышление и реакция пространственно-временной антиципации; углубленная тренировка в кикбоксинге – простая зрительно-моторная реакция, зрительно-моторная реакция выбора, реакция с опережением на "ответное время", зрительно-моторная реакция различения, реакция на движущийся объект, зрительно-моторная реакция выбора с распределением, переключение внимания; спортивное совершенствование – реакция пространственно-временной антиципации, реакция на движущийся объект.

При проведении спортивного отбора в состав сборных команд для выступления в ответственных соревнованиях года целесообразно использовать показатели дифференцированной оценки параметров, характеризующих уровень специальных способностей кикбоксеров.

В результате промежуточного массового педагогического контроля установлен суммарный эффект тренировочных воздействий и определен фактический уровень специальных двигательных реакций спортсменов, полученный по данным сопоставления результатов обследований, экспертной оценки тренеров со среднegrупповыми и индивидуальными характеристиками специальных способностей кикбоксеров.

На основании достигнутых практических результатов и внедрения тренажеро-роботов стало возможным осуществление более точной целенаправленной коррекции учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение уровня специальных двигательных реакций спортсменов.

Рекомендуемые средства и методы этапного педагогического контроля необходимо рассматривать как аппарат управления тренировочным процессом

кикбоксеров в период подготовки их к ответственным соревнованиям.

Проведенные наблюдения дают основание для вывода, что наиболее информационно значимыми тестами являются следующие пятнадцать:

- простая зрительно-слуховая реакция - ПЗМР;
- зрительно-моторная реакция различения - ЗМРР (быстрота реагирования до "переделки" сигнального значения раздражителя);
- зрительно-моторная реакция выбора - ЗМРВ (быстрота реагирования);
- зрительно-моторная реакция выбора-распределения - ЗМРВ-Р (быстрота реагирования);
- зрительно-моторная реакция выбора-переключения - ЗМРВ-П (быстрота реагирования);
- реакция на движущийся объект - РДВ (точность реагирования);
- реакция с операцией "чувство времени" - РОЧВ (точность реагирования);
- реакция простейшего цвето-временного различения - РПВА (точность реагирования);
- дифференциальное мышечное усилие - ДМУ (точность дифференцирования, равная 3% от максимального мышечного усилия);
- устойчивость внимания - УВ (скорость переработки информации в зрительном канале);
- распределение внимания - РВ (скорость переработки информации в зрительном канале);
- переключение внимания - ПВ (скорость переработки информации в зрительном канале);
- оперативное мышление - ОМ (скорость переработки информации в зрительном канале);
- оперативная память - ОП (быстрота переработки информации);
- эмоциональная устойчивость - ОУ (точность выполнения задания).

Наиболее выраженное развитие информационно значимых показателей наблюдается в следующих возрастных периодах: 12-14 лет - ПЗМР (-28,2%), ЗМРВ (-21%), ЗМРВ-Р (-21,5%), ДМУ (100%), УВ (45,8%) В 15-16 лет - РДВ (106,1%), РОЧВ (103,1%), РПВА (114,9%), ОМ (72,8%), ОП (-109,1%). В 17-18 лет ЗМРР (-

22,1%), ЗМРВ-П (-23,2%), РВ (58,5%), ПВ (62,7%), ОУ (66,2%). Рост информационно важных показателей у кикбоксеров в возрастном диапазоне от 10-11 лет к 17-18 годам протекает следующим образом: на низком уровне развития - ПЗМР (-58,2%), ЗМРР (-51,1%), ЗМРВ (-52,1%), ЗМРВ-Р (-57,2%), ЗМРВ-П (-54,5%), на среднем уровне развития - ОУ (90,7%), УВ (103,2%), РВ (119,7%), ПВ (131,5%), ОМ (142,6%) и на высоком уровне развития - ОП (156,7%), ДМУ (157,5%), РДО (158,5%), РОЧВ (171,9%), РИВА (171,3%).

Сопоставление данных корреляционного анализа и темпов прироста показателей, характеризующих специальные двигательные реакции кикбоксеров, дает основание считать правомочным включением выделенных пятнадцати показателей в содержание педагогического контроля на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

В соответствии с экспериментальными данными были разработаны оценочные таблицы параметров специальных способностей юных кикбоксеров в зависимости от этапа спортивной специализации, эффективность которых была определена в условиях подготовки спортсменов к соревнованиям.

В результате корреляционного и факторного анализа также были определены средства и методы этапного педагогического контроля за уровнем развития специальных двигательных реакций кикбоксеров в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, эффективность которых подтвердилась в процессе проведенного педагогического эксперимента.

При проведении спортивного отбора в состав сборных команд для выступления в ответственных соревнованиях года целесообразно использовать показатели дифференцированной оценки параметров, характеризующих уровень специальных двигательных способностей кикбоксеров.

На основании результатов исследований стало возможным осуществление более точной целенаправленной коррекции учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение уровня специальных способностей единоборцев.

В соответствии с экспериментальными данными были разработаны оценочные таблицы параметров специальных реакций кикбоксеров в зависимости от этапа спортивной специализации, эффективность которых была определена в условиях

подготовки спортсменов к соревнованиям при помощи оригинальных тренажеров.

На основании полученной информации стало возможным осуществление более точной целенаправленной коррекции учебно-тренировочного процесса (при помощи тренажеров), направленного на повышение уровня специальных способностей спортсменов.

Исследования показали, что, используя травмобезопасную методику ускоренной подготовки кикбоксеров с внедрением оригинальных тренажеров (с учетом специальных подготовок в технико-тактическом, психологическом и других разделах спортивной тренировки), можно добиться за период 18-24 месяцев результатов, которых спортсмены достигали за 8-10 лет занятий по традиционной методике (рекреативной приращиваемой по боксу для ДЮСШ). Это подтвердили результаты тестов по уровню развития специальных двигательных реакций и практически все успехи кикбоксеров разных клубов, и других клубов, работающих по новой (переработанной) методике (методика инверсии).

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ.

Основной экспериментальной задачей является использование оригинальных, травмобезопасных тренажеров и методических приемов, специально разработанных упражнений, способствующих ускоренной подготовке спортсменов по сравнению с общепринятой методикой подготовки, предшествующей тому явлению, опыт передовой тренерской практики и результаты исследований [1] подгата программы педагогического эксперимента.

Суть экспериментальной, травмобезопасной методики заключается в ранней специализации и индивидуализации подготовки единоборцев, в использовании оригинальных биомеханических тренажеров и тренажеров-роботов, осуществляющих комплексную подготовку кикбоксеров. Тренажеры также оснащены медаппаратурой, контролирующей дозировку нагрузки спортсменом до тренировки, в момент ее и после. С первых дней занятий мы добивались осмысленного отношения к обучению. Так, например, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и запаса имеющихся двигательных качеств подбирались индивидуальная методика тренировок.

При помощи изготовленной нами травмобезопасной экипировки и тренажеров-роботов продлеваются годы участия единоборцев в международных соревнованиях. Поединки становятся более осмысленными, разнообразными, красивыми, с широким диапазоном технико-тактической подготовки, что является основой здорового, искусного, интеллектуального кикбоксинга, как эффективного средства ускоренного развития мастерства и оздоровления спортсмена. Установленный на наших тренажерах комплекс медитературы контролирует ЧСС; артериальное давление (при помощи автоматического тонометра); дыхательную систему (для измерения параметров дыхания датчик-терморезистор крепится к носу при помощи прищипки, реагируя на вдох и выдох); психофизиологическое состояние (оно измеряется с помощью датчиков, регистрирующих скорость принятия решения и безошибочность действий кикбоксеров); температуру тела (измеряется при помощи электротермометра; датчик-терморезистор вводится в полость рта) единоборцев до тренировки, в момент ее и после нее. Это позволило проводить тренировки без вреда для здоровья кикбоксеров.

Обширные функции, выполняемые тренажером-роботом (тестирующая, электронный тренер, электронный спарринг-партнер, оперативное определение (срочная информация) силы, точности, техники ударов, коррекции тактики ведения боя, скорости реакции, мощности работы, а также поощрительные, похвалительные, предупреждающие, корректирующие аудио и видео-команды управляют психическим процессом, оптимизируют его за счет технических средств.

Тренажеры моделируют любого соперника и обучают вариантам необходимой техники и тактики обывывания. А это означает, что заранее можно отлично подготовиться к бою с любым из предполагаемых соперников перед самыми ответственными соревнованиями. У тренажеров более обширные возможности моделирования неожиданных боевых ситуаций, чем у кикбоккера, которому постоянно мешает волевать мысль в действие именитый титулованный соперник с сильным ударом, особенно в средних и тяжелых весовых категориях. Аналогичные примеры мы можем увидеть в тренажере для шахматистов. Гроссмейстеры Фишер, Каспаров и др. не могут обыграть электронного игрока, хотя им не наносится удары в голову и туловище и есть много времени на раздумья и интуитивным ходом.

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

ВЫВОДЫ

1. Полученные результаты исследований позволяют констатировать, что на результаты поединка в кикбоксинге влияют следующие показатели: простые и сложные двигательные реакции, реакции антиципации, дифференцировка мышечного усилия, мыслительная и эмоциональная деятельность. Суммарный вклад этих факторов в общей дисперсии выборки на предварительном этапе подготовки кикбоксеров составляет 66,33%; на этапе начальной спортивной специализации – 67,44%; на этапе углубленной тренировки – 74,25%; на этапе спортивного совершенствования – 77,12%.

2. Анализ факторной структуры специальных двигательных реакций кикбоксеров позволил определить, что на этапе предварительной подготовки спортивный результат кикбоксеров, в основном, обеспечивается пятью факторами: распределением внимания в процессе деятельности (19,14%); оперативной деятельностью в процессе соревнований (17,19%); скоростью переработки информации в условиях спортивной деятельности при устойчивом внимании (12,78%); адекватностью пространственно-временной ориентировки (16,75%); быстротой выбора между объектами в процессе спортивной деятельности (19,44%).

3. На этапе начальной спортивной специализации содержание педагогического контроля, на основании факторного анализа, определяется шестью факторами: быстротой выбора в ситуациях различения (17,13%); выбором объекта в процессе спортивной деятельности (13,66%); устойчивостью и переключением с одного вида деятельности на другой (10,70%); оперативной деятельностью в процессе соревнований (9,98%); адекватностью пространственно-временной ориентировки (8,48%); быстроты действия в ситуациях простого реагирования (7,55%).

4. На этапе углубленной тренировки в кикбоксинге характерным является наличие семи факторов, определяющих как структуру, так и содержание педагогического контроля: быстроты выбора в ситуациях различения (17,94%); адекватностью действия на движущийся объект (13,18%); выбора с распределением между видами спортивной деятельности (11,53%); переключения с одного вида спортивной деятельности на другой (10,02%); выбора объектов в процессе

спортивной деятельности (7,48%), адекватности ориентировки во времени (7,26%), быстроты действия в ситуациях простого реагирования (6,81%).

5. На этапе спортивного совершенствования оценка специальных способностей кикбоксеров определяется наличием шести факторов: адекватности действия на движущийся объект (25,08%), распределения внимания в процессе спортивной деятельности (14,65%); быстроты действия в ситуациях простого реагирования (11,58%); быстроты выбора в ситуациях различения (9,41%); адекватности действия в ситуациях дифференцированного мышечного усилия (9,12%); адекватности пространственно-временной ориентировки (7,09%).

6. Проведенный эксперимент позволил определить возможность осуществления коррекции учебно-тренировочного процесса, направленной на повышение уровня развития специальных двигательных реакций кикбоксеров - при помощи специально разработанных оценочных таблиц, дифференцирующих признаки в пределах: от X-1 до X-2 - низкий уровень развития, от X-1 до X-0,5 - ниже среднего уровня развития, от X-0,5 до X+0,5 - средний уровень развития, от X+0,5 до X+1 - выше среднего уровня развития и от X+1 до X+2 - высокий уровень развития специальных способностей кикбоксеров.

7. Проведенные экспериментально обоснованные исследования позволили выявить, что снижение травматизма в предлагаемой методике ранней специализации и индивидуализации подготовки юных кикбоксеров имеет следующие отличительные особенности от общепринятой:

- в использовании методики ускоренного развития специальных двигательных реакций при помощи многофункциональных биомеханических тренажеров, тренажеров-роботов, формирующих технико-тактическую, интеллектуальную, физическую, психологическую подготовку, отработку биомеханически правильных разнообразных ударов, повышающих их точность и скорость;

- в развитии специфической координации при помощи раннего освоения технических приемов ведения боя;

- в применении нетрадиционных методов психологического воздействия: просмотра замедленной видеосъемки боев соперника для тренировки мысленного многовариантивного обдумывания его, призыва к осознанию своей индивидуальности,

оригинальности, таланта, самобытности, своей реальной значимости в кикбоксинге и аргументированных высоких перспектив, открывающихся в связи с наличием вышеперечисленных качеств, а также методов суггестивного воздействия (для стимуляции психофизических функций подопечных) и методов интроспекции;

- в проведении специальных занятий, заключающихся в работе на снарядах при отключенном освещении;

- в развитии мыслительной деятельности и оптимизации учебного процесса за счет глубоко осознанного отношения к тренировкам;

- в использовании специфических восстановительных средств: особо подобранной музыки, дифференцированного суггестивного воздействия, массажа, самомассажа, внушения, самовнушения;

- в увеличении объема часов, отводимых на различные разделы подготовки кикбоксеров на различных этапах многолетней тренировки.

8.2. Стратегическая задача заключается в использовании специальных средств развития двигательных реакций кикбоксеров, позволяющих ускорить возрастную динамику подготовки спортсменов в соответствии со следующими периодами:

- период предварительной подготовки и начальной специализации – 1,5-2,5 месяца;

- этап углубленной тренировки – 2,5-3,5 месяца;

- этап спортивного совершенствования – 18-24 месяца.

9. Сравнительная характеристика методики ранней специализации и индивидуализации подготовки юных кикбоксеров и общепринятой методики позволила выявить следующие отличия в разделах подготовки. Если для ОФП по общепринятой методике на 1-8 годах многолетней подготовки выделяется 19-33% от общего количества часов, то по экспериментальной методике – 8%, соответственно на СФП 10-25% и 25%; на техническую подготовку 10-30% и 35%; на психологическую подготовку – 9-10% и 12%; на теоретическую – 3-8% и 8%; на тактическую 3-18% и 12%. Это в конечном итоге и определило эффективность ускоренной динамики подготовки кикбоксеров, занимающихся по экспериментальной методике.

По материалам диссертации опубликованы следующие работы:

1. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Основы психологической подготовки в боксе: Учебное пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2000.-9,4 п.л. личный вклад авторских 4,7.
2. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Основы технической подготовки боксера: Учебное пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2000.-8,6 п.л. личный вклад авторских 4,3.
3. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Основы тактической подготовки боксера: Учебно-методическое пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2000.-3,6 п.л. личный вклад авторских 1,8.
4. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Комплексная подготовка юных боксеров с использованием тренажерной техники: Учебно-методическое пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2000.-2,4 п.л. личный вклад авторских 1,2.
5. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Основы физической подготовки в боксе: Научно-методическое пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2001.- 3,8 п.л. личный вклад авторских 1,9.
6. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Основы педагогического контроля в спортивной деятельности: Учебно-методическое пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2001.-3,1 п.л. личный вклад авторских 1,6.
7. Жданов Ю.Н., Бельх С.И. Электронное судейство и повышение надежности защитных свойств экипировки боксеров. Учебно-методическое пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2000.-2,2 п.л. личный вклад авторских 1,0.
8. Бельх С.И., Жданов Ю.Н. Травмобезопасная подготовка юных кикбоксеров с использованием тренажерной техники. Научно-методическое пособие - Донецк: АО Издательство «Донецчина», 2001.- 7,8 п.л. личный вклад авторских 4,5.
9. Жданов Ю.Н., Бельх С.И., Миронов Ю.А., Прокопец В.И. Методика исследования и контроля функционального состояния спортсменов на электронно-измерительных технических устройствах// 1 Всеукраинская научно-методическая конференция "Здоровье и просвещение: проблемы и перспективы" [1 Всеукраїнська науково-методична конференція "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"] - Донецк, 2000.- 0,4 п.л. личный вклад авторских 0,1.

10. Жданов Ю.П., Белых С. И., Прокопец В.И. Проблемы оптимизации тренировочного процесса // I Всукраинская научно-методическая конференция "Здоровье и просвещение: проблемы и перспективы" [I Всукраїнська науково-методична конференція "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"]-Донецк, 2000. - 0.3 п.л. личный вклад авторских 0,1.